

# 2023年 6月 活動予定表 <横須賀陸上リトルスクール/ジュニアスクール>

ホームページ: <http://yrls.jp/>

6月以降の月間予定表の書面配布は中止します。ホームページをご覧ください。

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
6/3(土)の活動はありません。競技場では、中学の大会が行われます。		
10日(土)	6/10(土)は、5/27~28の市選手権の予備日になっているため、大会が順延の場合は活動を中止します。前日6/9の夕方までに、登録していただいているLINEで、実施の有無をお知らせします。ホームページにも掲示します。 短きより走 ・スタートのしかた ・まっすぐ走る ・大きな動き ・うでふり 4年、走はばとび(1) ・立ちはばとび、着地のしかた ・短い助走でふみきりのリズムと着地 3年、ジャベポール投(1) ・にぎり方 投げ方 補強運動 ・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやり動き	5/7雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。5/7⇒5/13、5/13⇒6/10 グループ別編成 A: 基礎練習、B: 短距離走 C: 走り高跳び、D: ハードル走、E: 走り幅跳び
17日(土)	短きより走 ・基本動作 ・すばやい動きのスタート ・中間走への移行 ・記録会予行練習80/50m走 3年、走はばとび(1) ・立ちはばとび、着地のしかた ・短い助走でふみきりの 4年、ジャベポール投(1) ・にぎり方 投げ方 ↑リズムと着地 折り返しリレー	第2回 記録会<記録がない種目にチャレンジしましょう> ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/走高跳(選択) ・80mハードル(選択)/800m(選択)
24日(土)	第1回記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベポール投げ	グループ別編成 A: 短距離走、B: 走り幅跳び C: ハードル走、D: 基礎練習、E: 走り高跳び

連絡先メールアドレス: PC用 [staff-1@yrls.jp](mailto:staff-1@yrls.jp) お急ぎの方は携帯用 [staff-2@yrls.jp](mailto:staff-2@yrls.jp)

7月の活動予定: 1日(土) | 8日(土) | 17(月=海の日): 大会予備日になっていますので、大会が順延された場合は中止です。 | 22(土) | 29(土)

練習参加中に体調不良が発生した場合、緊急連絡先の携帯電話に連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

(受信拒否される場合、保護者との連絡が出来ません。)

熱中症予防のため、下記にご留意ください

熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。  
運動中との気温差を少なくするため、冷房のかけすぎに注意: 特に前日夜・送迎車内。  
体調不良時には参加しないでください。練習中に気分が悪くなったら早く申し出てください。  
気温が異常に高い時は、中止する場合があります。  
飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。

- ・雨の日は中止です。スクールからの連絡はありませんので、各自で判断してください。
- ・練習中に気分が悪くなった人は、がまんしないで早めにスタッフに申し出てください。
- ・忘れ物が増えています。持ち物に名前を書きましょう。
- ・スクールのホームページをごらんください。「スクール生のページ」を見る場合に必要なパスワードは、スタッフに問い合わせてください。