

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)
集合・退場時の混雑防止のため、リトルとジュニアで開始時間が異なります。		
集合(9:30~9:40)⇒練習(9:50~11:50)⇒退場(11:50~12:00)		集合(9:10~9:20)⇒練習(9:30~11:30)⇒退場(11:30~11:40)
1日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(変化走) 4年、走はばとび(3) ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた 3年、ジャベボール投(2) ・投げる方向と角度 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	7/1雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。7/1⇒7/8、7/8⇒7/17、7/17⇒7/22 グループ別編成 A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基礎練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走
8日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・大きな動きの中間走、ゴール前の走り方 3年、走はばとび(3) ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた 4年、ジャベボール投(2) ・投げる方向と角度 補強運動 ・ケンステップ、川とび、馬跳び、ハードル走、変形スタート	グループ別編成 A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基礎練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走
17日 (月祝) 海の日	7/17(月)は、7/15~16の高校大会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7/16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 ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く) 4年、走はばとび(4) ・短い助走~ふみきりのリズム、高くとんで着地 3年、高さへちよう戦 ゴムとび ↑ (ふみきり板、ゴムひも) 折り返しリレー	グループ別編成 A: ハードル走、B: 基礎練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び
22日 (土)	短きより走 スタート→ゴールを走りきる ・うでふり、足の運び、速い大きな動き 3年、走はばとび(4) ・短い助走~ふみきりのリズム、高くとんで着地 4年、高さへちよう戦 ゴムとび ↑ (ふみきり板、ゴムひも) 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	グループ別編成 A: 基礎練習、B: 走り高跳び C: 短距離走、D: 走り幅跳び、E: ハードル走
29日 (土)	短きより走 スタート→ゴールを走りきる ・うでふり、足の運び、速い大きな動き ・記録会予行練習80/50m走 ↓ (ふみきり板、ゴムひも) 走はばとび(4)の雨天予備日 ・短い助走~ふみきりのリズム、高くとんで着地 ジャベボール投(2)の雨天予備日 ・投げる方向と角度 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	第3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)/ジャベボール投げ(選択)/800m(選択) 8月より、7月末までの100m記録によりグループ編成を変更します。
連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp		

8月の活動予定: 5日(土) | 12日(土) | 19日(土) | 26日(土): 8/27(日)とお知らせしましたが、年間日程通りに実施します。

※8/20日(日)自衛隊久里浜駐屯地にて4年ぶりに「夏季練習会(5,6年生対象)」を実施予定です。申込みにつきましては改めて案内しますので是非、ご参加ください。

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。)

猛暑の場合、練習時間を短縮して行い、早く終了する場合があります。

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。