

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)	
5日 (土)	第2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	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。 グループ別編成 A: 走り高跳び、B: 短距離走 C: 走り幅跳び、D: ハードル走、E: 基礎練習	
12日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(変化走) 走はばとび(5)4年 ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地 ↑(ふみきり板、ゴムひも) ジャベポール投(3)3年 ・肩ひじ手の動き ・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、大きくはやい動き	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	
19日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・クワチングスタート練習(4年1回目)、変形スタート(3年) ジャベポール投(3)4年 ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度 走はばとび(5)3年 ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地 用器具を使ったリレー ↑(ふみきり板、ゴムひも)	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	
26日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く) 走はばとび(6)4年 ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地 ジャベポール投(4)3年 ・助走のしかた ・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: 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	
10/1(日)の横須賀市民体育大会の参加案内をホームページおよびLINEでお知らせします。書面での配布はありません。参加申込は専用メールで受付けます。			
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			

9月の活動予定: **3日(日)** | **9日(土)** | **17日(日)** | **24日(日)**: 日曜日設定の9/3-9/17-9/24は、それぞれ大会の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。
 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、保護者との連絡ができません。)
 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。