

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、リトルの開始時間を20分早くします。			
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)	
3日 (日)	9/3(日)は、9/2(土)の中学大会の予備日になっているため、大会が延期の場合は活動を中止します。前日9/2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・クラウチングスタート練習(4年2回目)・変形スタート(3年)	グループ別編成	
	走はばとび(6)3年・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地	A:基礎練習、B:走り高跳び	
	ジャベポール投(4)4年・助走のしかた・投げる方向と角度	C:短距離走、D:走り幅跳び、E:ハードル走	
	補強運動・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやく動き		
9日 (土)	第3回 記録会 ・80m走(4年クラウチングスタート)、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: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	
10/1(日)の横須賀市民体育大会の申込み締め切り日です。参加案内はホームページで確認してください。参加申込は専用メール: <a href="mailto:shimintaikai@yrls.jp">shimintaikai@yrls.jp</a> で受け付けます。			
17日 (日)	9/17(日)は、9/16(土)の中学新人大会の予備日になっているため、大会が延期の場合は活動を中止します。前日9/16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・スタート→中間走→ゴール前(三つの走り方)	グループ別編成	
	走はばとび(7)4年・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとぶ	A:短距離走、B:走り幅跳び	
	高さへちよう戦 3年 ゴムとび	C:ハードル走、D:基礎練習、E:走り高跳び	
	折り返しリレー		
24日 (日)	9/24(日)は、9/23(土)の市児童記録会の予備日になっているため、記録会が延期の場合は活動を中止します。前日9/23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・クラウチングスタート練習(4年3回目)・変形スタート(3年)	グループ別編成	
	走はばとび(7)3年・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとぶ	A:走り幅跳び、B:ハードル走	
	高さへちよう戦 4年 ゴムとび	C:基礎練習、D:走り高跳び、E:短距離走	
	補強運動・すばやく動きゲーム		

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)

10月の活動予定: 1日(日):市民体育大会(希望者)|7(土)|14(土)|21(土):10/14(土)中学駅伝予備日=大会が順延時は中止|29(日):28(土)市秋季記録会予備日=記録会が順延時は中止  
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。