

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) 9/9が雨天のため、9月の日程を繰り下げて実施しています。

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)

1日 (日) 市民体育大会: 9/9(土)までに参加申込みをされたスクール生が出場できます。詳細はホームページをご覧ください。
 ・集合時間: 10/1(日) リトル10:00、ジュニア10:30 雨天でも実施します。
 ・種目: 3年生: 50m / 4年生: 80m / 5・6年生: 100m/800m/4x400mリレー

7日 (土) 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(強化選手は県交流大会に出場します)
 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・B・C: <前半>短距離走⇒<後半>400m^ハス走⇒800m計測
 高さへちよう戦 4年 ゴムとび D・E: <前半>400m^ハス走⇒800m計測⇒<後半>短距離走
 補強運動 ・すばやい動きゲーム <短距離走: スタート練習⇒ウエーブ走><ハ^ハス走: 90秒/400m×2~3本>

14日 (土) 短きより走 基本動作 ・100m走を体験する(4年生) ・50mを走りきる(3年生) 第4回 記録会<今回が最終です。記録がない種目にチャレンジしましょう>
 走はばとび(8)4年 ・速い助走、力強いふみきり、高くとんで遠くへ着地 ・100m(全員)
 ジャベボール投(5)3年 ・助走を使って高く遠くへ ・走幅跳(選択) / 走高跳(選択)
 用器具を使ったリレー ・80mハードル(選択) / ジャベボール投げ(選択) / 800m(選択)

21日 (土) 10/21(土)は、10/14(土)の中学駅伝の第2予備日になっているため、駅伝が延期の場合は活動を中止します。中止の場合は、前日10/20の夕方までに、登録していただいているLINEでご確認ください。ホームページにも掲示します。

第4回 記録会
 ・80m走(4年)、50m走(3年)
 ・走はばとび
 ・ジャベボール投げ

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

29日 (日) 10/29(日)は、10/28(土)の横須賀市秋季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。中止の場合は、前日10/28の夕方までに、登録していただいているLINEでご確認ください。ホームページにも掲示します。

走の基本運動
 4x100mリレー

グループ別編成
 A/B: ペース走 400m/90秒×2~3本⇒フィールド内で補強練習
 ⇒800m計測⇒フィールド内で補強練習
 C/D/E: フィールド内で補強練習⇒ペース走 400m/90秒×2~3本
 ⇒フィールド内で補強練習⇒800m計測

11月より10月末での800mのタイム基準によるA~Dの4グループ編成に変更します

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

11月の活動予定: 4(土)|11(土)|18(土)|25(土): 11月以降の活動は、不入斗競技場が改修工事のため、市立横須賀総合高校で実施します。実施時間は午後になります。

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、保護者との連絡が出来ません。)

残暑が続きます。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。