

11月より不入斗競技場の全面改修工事が始まりますので、活動場所を「総合高校」に、時間を午後に変更します。

		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(13:30~13:40)⇒練習(13:50~15:40)⇒退場(15:40~15:50)	集合(13:10~13:20)⇒練習(13:30~15:30)⇒退場(15:30~15:40)
4日 (土) 総合高	基本運動をまとめる ・スタート、中間走、ゴールの三つの走り方復習(ホーム側4~8レーン) 3年、走はばとび(8)の復習 ・速い助走、力強いふみきり、 4年、高さへちよう戦 ゴムとび 折返しリレー		11月より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 グループ別編成(強化選手は県秋季記録会に出場します) A/B: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内) 後半: 1500m走計測 C/D: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本(1~3レーン) 後半: ロングジョギング: 競技場内周回
11日 (土) 総合高	基本運動をまとめる ・スタート、中間走、ゴールの三つの走り方復習(ホーム側4~8レーン) 4年、走はばとび(8)の復習 ・速い助走、力強いふみきり、 3年、高さへちよう戦 ゴムとび 補強運動 ・すばやい動きゲーム		グループ別編成 A/B: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本(1~3レーン) 後半: ロングジョギング: 競技場内周回 C/D: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内) 後半: 1500m走計測
18日 (土) 総合高	総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。 <地形を活かしたトレーニング> 坂道をゆっくりジョギングで登る 自然の地形をバランスよく走る ゲーム(鬼ごっこなど)		グループ別編成 A/B: 前半: 800mタイムトライアル 後半: フィールド内で補強練習 C/D: 前半: フィールド内で補強練習 後半: 800mタイムトライアル
25日 (土) 総合高	第5回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび 最後の記録会です。ベスト記録を目指しましょう。 12月からは冬季の練習メニューです。		総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。 <地形を活かしたトレーニング> ロングジョギング(坂道) 坂道ダッシュ など 12月よりグループ編成を最新の800mのタイム基準で変更します

12月の活動予定: 2日(土) | 9日(土) | 16日(土)ジュニア:「くりはま花の国」 | 23日(土)リトル:「くりはま花の国」 | 30日(土)休み

- ・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)
- ・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。
- ・ジャージ上下を忘れずに。運動にあわせて、脱いだり着たりして調整しましょう。日差しが強い日もあります。ぼうしも忘れないでください。
- ・忘れ物が増えていきます。持ち物に名前を書きましょう。

**総合高使用に関して保護者へのお願い: 下記にご協力下さい。**

総合高の駐車場は利用できません。送迎の車が集中すると大変危険なので、車を校内に乗り入れないでください。

※ 周辺の道路には絶対に駐車しないようお願いいたします。

**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、スタッフにお問い合わせください。

