

2023年 12月 活動予定表 <横須賀陸上リトルスクール/ジュニアスクール>

ホームページ: <http://vrls.jp/>

| | 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) |
| 2日 (土) 総合高 | <p><これから毎週、なわとびのなわを持ってきてください。></p> <p>走の基本運動 じきゆう走 ・チームでゆっくり一定の速さで決まった時間を走る なわとび ・なわとび走リレー ドッジボール</p> | <p>グループ別編成 A/B: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内) C/D: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本(1~3レーン) A~D: 後半: 1500m走計測</p> <p style="text-align: right;">グループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します</p> |
| 記念写真撮影: 予備日は12/9(土) | | |
| 9日 (土) 総合高 | <p>走の基本運動となわとび走 なわとび ・色々なとび方や、時間にちょうせん タグゲーム(3年) 100mタイム計測(4年1回目) 、記録会未計測者の50m/80m計測</p> | <p>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) C/D: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内) A~D: 後半: 1500m走計測</p> |
| 記念写真撮影予備日 | | |
| 16日 (土) 総合高 | <p style="text-align: center;">総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。</p> <p><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(4年) ゲーム(鬼ごっこなど)(3年)</p> | <p>グループ別編成 A~D: 300mペース走 ⇒フィールド内で補強練習 ⇒800mタイムトライアル</p> |
| 23日 (土) 総合高 | <p>走の基本運動 ミニ駅伝 ・競技場内の外周を駅伝選手になってたすきをつなぐ 大なわとび ・連続回数や多人数にちょうせんする</p> | <p style="text-align: center;">総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。</p> <p><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</p> <p style="text-align: right;">1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</p> |
| 12/30(土)の活動はありません。 | | |

1月の活動予定: 6日(土) | 13(土) | 20(土)ジュニア:「くりはま花の国」 | 27(土)リトル:「くりはま花の国」

- ・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。)
- ・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。

