

# 2024年 1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)
6日 (土) 総合高	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(3年) 走高跳入門(4年1回目)	グループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します <b>グループ別編成</b> 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: エンドレスリレー:(70m×4回)×2セット<1~3レーン> A~D: 後半: 1500m走計測
13日 (土) 総合高	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2回目) 、記録会未計測者の50m/80m計測	<b>グループ別編成</b> A/B: 前半: エンドレスリレー:(70m×4回)×2セット<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
20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。 <b>&lt;地形を活かしたトレーニング&gt;</b> 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)	<b>グループ別編成</b> 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
27日 (土) 総合高	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	総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。 <b>&lt;地形を活かしたトレーニング&gt;</b> ロングジョギング(坂道) 坂道ダッシュ など
2月よりグループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します		

- 2月の活動予定: **総合高校の使用が出来ませんので、3日(土)の活動はありません** | 10日(土) | 17日(土) | 24日(土)
- 3月の活動予定: 2(土)ジュニア修了式10:00~<アリーナ>/リトルの部は総合高13:50~ | 9(土)リトル修了式10:00~<アリーナ>
- ・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下さい。**
  - ・**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。手ぶくろも忘れないでください。
  - ・忘れ物が増えています。**持ち物に名前を書きましょう。**
  - ・**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。

