

		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、 <b>リトルの開始時間を20分早くします。</b>	
		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)
		1/20(土)が雨天中止のため、1/27(土)は1/20(土)の内容で実施します。<ジュニア:花の国/リトル:800m計測> 2/3(土)の活動はありません。総合高校の使用が出来ませんので、中止にします。	
2月	10日 (土) 総合高	走の基本運動 じきゅう走 ・チームでゆっくり一定の速さで決まった時間走る なわとび ・なわとび走りレー ドッジボール(3年) 走高跳入門(4年2回目)	グループ別編成:2月よりグループ編成を1月末での800mのタイム基準に変更します A/B: 前半:1500m走計測(1~3レーン) 後半:シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内) 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(1~3レーン)
	17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(今年度最終の800m計測です) 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
	24日 (土) 総合高	走の基本運動 4×75mリレー	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
3月	2日 (土) ジュニアは午前、リトルは午後です	10:00~11:00/集合9:50 修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 開始10分前の9:50までに集合してください。 必ず感想文をスタッフに渡してください。上履き持参。 修了証を授与します。	前半:ミニ駅伝(2回) 競技場内周回コース 後半:グループ別に補強運動
	9日 (土)	10:00~11:00/集合9:50 修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 開始10分前の9:50までに集合してください。 必ず感想文をスタッフに渡してください。上履き持参。 修了証を授与します。	

1年間大変ご苦労さまでした。新年度も皆さんの参加をお待ちしています。

24年度の入校受付については、修了式でお知らせします。

- ・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。)**
- ・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。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、スタッフに問い合わせてください。

