

# 2025年 7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://yrls.jp/>

| サマータイム 集合(9:10~9:20)⇒練習(9:30~11:30)⇒退場(11:30~11:40) |                                                                                                                                                    | サマータイム 集合(8:50~9:00)⇒練習(9:10~11:10)⇒退場(11:10~11:20)           |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ジュニア(3・4年)                                          |                                                                                                                                                    | リトル(5・6年)                                                     | リトル(中学生)                                                                                          |
| 5日<br>(日)                                           | 短きより走・基本動作・スピードを変える(だんだん速く)<br>4年、走はばとび(3)・短い助走でふみきりのリズム・着地のしかた<br>3年、ジャベボール投(2)・投げる方向と角度<br>折り返しリレー                                               | ●グループ別編成 ※強化選手は日清カップ全国予選に出場<br><br>A～E: 短距離走の基本(合同練習)         | ●基本的な練習<br>1年生/2,3年生に分けて練習。<br>A: 短距離・走幅跳/B: 長距離<br><br>大会: 7/5,6県選抜(三ツ沢)                         |
| 12日<br>(土)                                          | 短きより走・基本動作・大きな動きの中間走、ゴール前の走り方<br>3年、走はばとび(3)・短い助走でふみきりのリズム・着地のしかた<br>4年、ジャベボール投(2)・投げる方向と角度<br>補強運動・ケンステップ、川とび、馬跳び、変形スタート                          | ●グループ別編成<br><br>A: 走り高跳び、B: 短距離走<br>C: 走り幅跳び、D: ハードル走、E: 基本練習 | ●基本練習<br><br>1年生/2,3年生に分けて練習。<br>A: 短距離・走幅跳/B: 長距離                                                |
| 19日<br>(土)                                          | 短きより走・基本動作・スピードを変える(変化走)<br>4年、走はばとび(4)・短い助走～ふみきりのリズム、<br>高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも)<br>3年、ジャベボール投(3)・肩ひじ手の動き・投げる方向と角度<br>補強運動・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやい動き    | ●グループ別編成<br><br>A: 短距離走、B: 走り幅跳び<br>C: ハードル走、D: 基本練習、E: 走り高跳び | ●基本練習<br><br>1年生/2,3年生に分けて練習。<br>A: 短距離・走幅跳/B: 長距離<br>大会: 7/19,21県通信(平塚)<br>大会: 7/24東部記録会(不入斗競技場) |
| 26日<br>(土)                                          | 短きより走・基本動作・大きな動きの中間走、ゴール前の走り方<br>・記録会予行練習80/50m走<br>3年、走はばとび(4)・短い助走～ふみきりのリズム、<br>高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも)<br>4年、ジャベボール投(3)・肩ひじ手の動き・投げる方向と角度<br>折り返しリレー | ●グループ別編成<br><br>A: 走り幅跳び、B: ハードル走<br>C: 基本練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走 | ●基本練習<br><br>1年生/2,3年生に分けて練習。<br>A: 短距離・走幅跳/B: 長距離                                                |

## ●8月の活動予定

2日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。  
9日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。  
16日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。  
23日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。  
30日 (土): 休み

※スクールが中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。

## ●熱中症予防についてスクールからのお知らせ

サマータイムの実施: 少しでも暑さを避けるために、7, 8, 9月は時間を20分早めて実施します。

- ・熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。
- ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上(多めに)持たせてください。
- ・体を冷やすための保冷剤を持たせてください。
- ・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。
- ・送迎の車内など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してください。
- ・気温が異常に高い時は、中止する場合があります。

## [注意事項]

練習参加中に体調不良が発生した場合などに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。

(スクール実施の時間内は電話に出れるようにお願いします。)

- ・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。
- ・スクールの実施前にはホームページの確認をお願いします。また「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確認してください。

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