

2025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://yrls.jp/>

集合(9:30~9:40)⇒練習(9:50~11:50)⇒退場(11:50~12:00)			集合(9:10~9:20)⇒練習(9:30~11:30)⇒退場(11:30~11:40)		
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)		リトル(中学生)	
6日 (土)	2月までは、毎回なわとびのなわを持ってきてください。 ウォームアップと走の基本運動 なわとび ・色々なとびかたや、時間にちょうど じきゅう走 ・ゆっくり一定の速さで決まった時間を走る 投げる体験 ・ジャベリックスロー、ジャベボールの的中	●グループ別編成 A:持久走、B:短距離走 C:基礎+跳躍、D:記録計測	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離		
14日 (日)	●12/13(土)は市長距離記録会になっているため、スクールは12/14(日)の実施になっています。 ミニ駅伝 ・トラック外周(一周約500m)を使い、 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、多人数にちょうど スクール記念写真撮影	●グループ別編成 A: 短距離走、B: 記録計測 C: 持久走、D: 基礎+跳躍	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離		
20日 (土)	ウォームアップと走の基本運動 なわとび走 ・なわとび走リレー タグゲーム(3年) ラグビーあそび ・ラグビーボールを使ってキック、パス、走る 100m走タイム計測(4年1回目)、 80m/50m記録未計測者の計測	●グループ別編成 駅伝:競技場内周回コース(2レース実施)	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離		
27日 (土)	ウォームアップと走の基本運動 なわとび ・色々なとびかたや、時間にちょうど じきゅう走 ・ゆっくり一定の速さで決まった時間を走る 投げる体験 ・ジャベリックスロー、ジャベボールの的中 走高跳入門(4年1回目)	●グループ別編成 A: 記録計測、B: 基礎+跳躍 C: 短距離走、D: 持久走	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離		
	●2026年1/3(土)はお休みです。スクールは1/10(土)からの実施になります。				

●1月の活動予定

- 3日 (土): 休み
- 10日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 17日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 24日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。

※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。

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

●スクールからのお知らせ ●重要

- ・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。
- ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
- ・必ずゼッケンをつけて、帽子を持参してください。
- ・気温が低くなっています。防寒着(ジャージなど上着)と手袋の持参をお願いします。

[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。