

2026年 6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://yrsls.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)	短きより走 ・基本動作 ・すばやい動きのスタート ・中間走への移行 4年、走幅跳(2) ・立ちはばとび～短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のしかた 3年、ジャベポール投(1) ・にぎり方 投げ方 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 A: 基礎練習、B: 走り高跳び C: 短距離走、D: 走り幅跳び、E: ハードル走	●種目練習 短距離/長距離/跳躍/投擲 大会: 6/6(土),7(日)湘南地区予選
13日 (土)	短きより走 ・スタートのしかた ・いろいろな走り方(目とじて、後ろ向き、腕を使わないで、…いろいろな体験してみよう) 3年、走幅跳(2) ・立ちはばとび～短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のしかた 4年、ジャベポール投(1) ・にぎり方 投げ方 折り返しリレー	●グループ別編成 A: 走り高跳び、B: 短距離走 C: 走り幅跳び、D: ハードル走、E: 基礎練習	●種目練習 短距離/長距離/跳躍/投擲
20日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・すばやい動きのスタート ・中間走への移行 ・記録会予行練習80/60m走 走幅跳(2) ・立ちはばとび～短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のしかた ジャベポール投(1) ・にぎり方 投げ方 走幅跳(2) ジャベポール投(1)の雨天予備種目 補強運動 ・ケンステップ、川とび、・変形スタート	●第2回 記録会 ＜記録がない種目にチャレンジしましょう＞ ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/ジャベ(選択) ・80mハードル(選択)/800m(選択)	●種目練習 短距離/長距離/跳躍/投擲 大会: 6/20(土) 湘南地区記録会
27日 (土)	●6/27(土)は不入斗競技場が使用できないため、スクールはお休みです。		

●7月の活動予定

- 4日 (土): 休み
- 11日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 18日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 25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。

●熱中症予防についてスクールからのお知らせ

- ・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。

連絡先メールアドレス: PC用 staff-1@yrsls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrsls.jp

[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。