

年間日程表

時間帯：A(午前)9:50～11:50/B(午後)13:50～15:50

回数		月/日	曜日	場所	時間帯	備考	他競技会日程	回数		月/日	曜日	場所	時間帯	備考	他競技会日程	
リトル	ジュニア							リトル	ジュニア							
1		4/7	土	アリーナ	10～11	リトル入校式	障害者練習会			9/29	土	*		市民体育大会(希望者)		
2		4/14	土		A			24	21	10/6	土	総合高	A		高横三新人	
3		4/21	土		A					10/13	土		休み	市児童陸上記録大会		
4		4/28	土	総合高	A		高中地区予	25	22	10/20	土		A			
	1			アリーナ	A		ジュニア入校式(10～11)	26	23	10/27	土	総合高	A		秋季記録会	
5	2	5/5	土	総合高	B		中総合	27	24	11/3	土			11/1より競技場改修		
6	3	5/12	土		A			28	25	11/10	土					
7	4	5/19	土	総合高	A	(県高校総体)	市中学記録会	29	26	11/17	土			花の国	選抜強化合宿	
8	5	5/26	土		A			30	27	11/24	土					
9	6	6/2	土	総合高	B		中通信湘南地区予	31	28	12/1	土	総合高	B			
10	7	6/9	土		A			32	29	12/8	土					
11	8	6/16	土		A			33	30	12/15	土			花の国	長距離記録会①	
		6/23	土		休み			34	31	12/22	土					
		6/24	日	*		市選手権大会(希望者)					12/29	土	休み			
12	9	6/30	土		A			35	32	1/5	土					
13	10	7/7	土		A			36	33	1/12	土			花の国	長距離記録会②	
14	11	7/14	土	総合高	A		横三地区高校	37	34	1/19	土					
15	12	7/21	土		A			38	35	1/26	土					
16	13	7/28	土	総合高	B		藤沢市選手権	39	36	2/2	土	総合高	B	花の国	長距離記録会③	
17	14	8/4	土		A			40	37	2/9	土					
		8/11	土		休み			41	38	2/16	土					
18	15	8/18	土		A			42	39	2/23	土					
19	16	8/25	土		A			43								
20	17	9/1	土	総合高	A		高新人中地区		40	3/2	土	アリーナ	10～11	ジュニア修了式		
21	18	9/8	土		A			44		3/9	土	アリーナ	10～11	リトル修了式		
22	19	9/15	土	総合高	A	(県高校新人)	全国移植者大会									
23	20	9/22	土	総合高	A	(県高校新人)	市中学新人									

6/23、8/11、10/13、12/29は休み
10/13は横須賀市児童陸上記録大会(小学校主催)

無印は不入斗陸上競技場
「総合高」は久里浜の市立横須賀総合高校で実施
*: 市内競技会(不入斗陸上競技場)

11月以降は、中止や場所の変更の可能性があります。
必ず、月間予定表で確認してください。

記事

- ・雨天中止。(連絡はありません。各自の判断となります。)
- ・大会やグラウンドその他理由により、変更や中止とすることがあります。詳しくは月々の予定表でお知らせします。
- ・リトルスクール入校式…4/7(土)10時～(横須賀アリーナ 3階体育室)
- ・ジュニアスクール入校式…4/28(土)10時～(横須賀アリーナ 3階体育室)
- ・リトルスクールの活動期間は4/7～来年3/9 ジュニアスクールの活動期間は4/28～来年3/2

競技会

- ・市競技会(希望者)
 - 横須賀選手権[不入斗]…6/24(日)-申込締切6/6(水)
 - 市民体育大会[不入斗]…9/29(土)-申込締切9/12(水):通常の活動はありません
- ・市秋季記録会[不入斗]…10/28(日)(強化選手 5、6年生…スクールで選出)-申込締切10/17(水)
- ・県競技会など(強化選手 5、6年生…スクールで選出)選手は日曜日に強化練習行います。別途連絡。
 - 県記録会[平塚]…6/3(日)-申込締切5/1(火)
 - 全国大会予選県大会[平塚]…7/7(土)-申込締切6/9(土)
 - 交流大会[平塚]…10/6(土)-申込締切9/1(土)
 - 混成記録会(小田原)…11/18(日)-申込締切10/19(金)
 - U-13ジュニア陸上合同研修会・指導者研修会(小田原)…10/23(祝・金)
- ・南関東陸上クラブ対抗(キッズコロシウム)…9/17(祝・月)想定
- ・全国大会(5、6年生の県代表選手)
 - 全国小学生交流大会[日産]…8/18(土)

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
7日 (土)		入校式 横須賀アリーナ 3階 体育室 ・横須賀市陸上競技協会会長/校長あいさつ ・活動についてのオリエンテーション(安全についての注意を中心に)~指導者紹介~その他連らく事項
14日 (土)		第1回 記録会-1 (2回に分けて実施します) ・6年生:100m/走幅跳(2回 実測)/ジャベリックボール投⇒ 800m ・5年生/新人:スタートダッシュ練習⇒100m/走幅跳⇒800m <ナンバーカードに4桁の個人番号を記入します>
21日 (土)		第1回 記録会-2 (2回に分けて実施します) ・6年生:走高跳(昨年105m以上)/80ハードル⇒800m(4/14未計測者) ・5年生/新人:800m⇒ジャベリックボール投 ・4/8欠席者:100m⇒走幅跳⇒ジャベリックボール投⇒800m
28日 (土)	ジュニア入校式は不入斗の横須賀アリーナ3階体育室で行います。 アリーナ 入校式 横須賀アリーナ 3階 体育室 ・横須賀市陸上競技協会会長/校長あいさつ ・活動についてのオリエンテーション(安全についての注意を中心に)~指導者紹介~その他連らく事項 ・不入斗陸上競技場内競技施設見学、他。	
リトルは総合高		リトルの活動は総合高校で行います。 記録会の結果によるグループ別編成実施開始 A:ハードル走、B:走り高跳び、C:走り幅跳び D:短距離走、E:基礎練習 <4/14・21の記録会欠席者対象に追加計測を行います>

入校ありがとうございます。これから1年間、いっしょに 楽しく走りましょう。

練習は、9:50より開始しますので、9:40までに集合をお願いします。

5月の活動予定:5日(土)総合高=午後 | 12日(土) | 19(土)総合高 | 26(土)

水筒に名前を記入してください。体調不良時にも持ち出せるように、他の持ち物とは別に管理します。

- ・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。
- ・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。日差しがだんだん強くなります。ぼうし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。



	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
5日 (土) 総合高 午後 13:50~ 15:50	<p>競技場が使用できないため、久里浜の横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。下記の地図を見て集合してください。 集合時間は13:40、練習時間は13:50~15:50です。</p> <p>正しい歩き方 ・良い姿勢でまっすぐ歩く</p> <p>準備運動 ・体を温める・筋を伸ばす</p> <p>スキップ ・大きくのびのびと動こう</p> <p>集団ゲーム ・すばやく、きびきびと、 ・ともだちの名前も覚えよう</p>	<p>グループ別編成</p> <p>A: 走り高跳び、B: ハードル走、 C: 基礎練習、D: 走り幅跳び、E: 短距離走</p>
12日 (土)	<p>正しい歩き方 ・先週の良い姿勢を思い出して</p> <p>準備運動 ・体を温める・筋を伸ばす</p> <p>スキップ ・大きくのびのびと動こう</p> <p>短きより走 ・まっすぐ走る ・のびのび走る</p> <p>用器具を使ったリレー</p>	<p>グループ別編成</p> <p>A: 走り幅跳び、B: 基礎練習 C: 短距離走、D: 走り高跳び、E: ハードル走</p>
<p>6/24(日)の横須賀市選手権大会の申込書を配布します。出場希望者は6/2(土)までに提出してください。 種目は、ジュニア(3~4年):50m、リトル(5~6年):100mです。5~6年の4×100mリレー出場希望者はご相談ください。</p>		
19日 (土) 総合高	<p>競技場が使用できないため、久里浜の横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。下記の地図を見て集合してください。 集合時間は9:40、練習時間は9:50~11:50です。</p> <p>短きより走 ・スタートのしかた・まっすぐ走る ・いろいろな走り方(腕を使わないで、後ろ向きで、目をとじて…いろいろ体験してみよう)</p> <p>補強運動</p> <p>折り返しリレー</p>	<p>グループ別編成</p> <p>A: 基礎練習、B: 短距離走 C: 走り高跳び、D: ハードル走、E: 走り幅跳び</p>
26日 (土)	<p>短きより走 ・スタートのしかた・まっすぐ走る ・大きな動き ・うでふり</p> <p>走はばとび ・立ちはばとび、着地のしかた ・短い助走でふみきりのリズム</p> <p>すばやい動きゲーム</p>	<p>グループ別編成</p> <p>A: 短距離走、B: 走り幅跳び C: ハードル走、D: 基礎練習、E: 走り高跳び</p>

練習は、9:50より開始しますので、9:40までに集合をお願いします。5/5(土)は、13:40集合です。

リトルの部はA~Eの5グループ別編成で実施します。

6月の活動予定: 2日(土:午後)総合高校 | 9日(土) | 16日(土) | 23日(土)スクールは休み | 24(日)市選手権大会 | 30(土)

水筒に名前を記入してください。体調不良時にも持ち出せるように、他の持ち物とは別に管理します。

- ・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。
- ・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。日差しがだんだん強くなります。ぼうし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。



	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
2日 (土) 総合高 午後 13:50~ 15:50	競技場が使用できないため、久里浜の横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。下記の地図を見て集合してください。 集合時間は13:40、練習時間は13:50~15:50です。	
	短きより走 ・基本どうさ ・スタートのしかた ・スタート→中間走 変形スタート、補強運動 ・すばやい動作でいろいろなスタート ボーテックス投 ・にぎり方 投げ方	グループ別編成 A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基礎練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走
9日 (土)	短きより走 ・基本どうさ ・50mを走る ・50m走予行練習 走はばとび ・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 ボーテックス投 ・にぎり方 投げ方	第2回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択) ・80mハードル(選択)/走高跳(選択)/800m(選択)
16日 (土)	第1回 記録会口 ・50m ・走はばとび ・ボーテックス投	グループ別編成 A: ハードル走、B: 基礎練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び
6/23(土)の通常活動はありません。希望者が、6/24(日)の横須賀市選手権大会に参加します。		
24日 (日)	横須賀市選手権大会: 6/2(土)までに参加申込みをされたスクール生が出場できます ・ 集合時間: 6/24(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は7/1(日)に延期します。 ・ 種目: 3・4年生: 50m/5・6年生: 100m/4×100mリレー	
30日 (土)	短きより走 ・基本どうさ ・すばやい動きのスタートから中間走への移行 走はばとび ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた 用器具を使ったリレー	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

練習は、9:50より開始しますので、9:40までに集合をお願いします。6/2(土)は、13:40集合です。

7月の活動予定: 7日(土) | 14日(土)総合高校 | 21日(土) | 28(土:午後)総合高校

水筒に名前を記入してください。体調不良時にも持ち出せるように、他の持ち物とは別に管理します。

熱中症予防のため、下記にご留意ください

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: 特に前日夜・送迎車内。
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。
気温が異常に高い時は、中止する場合があります。
飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
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などに連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

・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。

・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。日差しがだんだん強くなります。ぼうし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。



	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
7日 (土)	短きより走 ・基本どうさ ・中間走 → ゴール (大きな動きの中間走、ゴール前の走り方) ボーテックス投 ・投げる方向と角度 補強運動 ・ミニハードル、ラダー、 いろいろな器具を使って、大きくはやり動き	グループ別編成(強化選手は全国大会予選に出場します) A・B・C:<前半>短距離走⇒<後半>400mペース走⇒800m D・E:<前半>400mペース走⇒800m⇒<後半>短距離走 <短距離走:スタート練習⇒ウエーブ走> <ペース走:90秒/400m×2~3本>
14日 (土) 総合高	競技場が使用できないため、久里浜の横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。下記の地図を見て集合してください。 集合時間は9:40、練習時間は9:50~11:50です。 短きより走 ・基本どうさ ・スピードを変える(変化走) 高さへちよう戦 ゴムとび 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
21日 (土)	短きより走 ・基本どうさ ・スタート→ゴール(50mを走りきる) うでふり、足の運び、速い動き、大きな動き 走はばとび ・短い助走~ふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) 補強運動 ・馬とび、川とび、ケンステップ	第3回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/80mハードル(選択)/走高跳(選択) ・ボーテックス投げ(選択)/800m(選択)
28日 (土) 総合高 午後 13:50~ 15:50	競技場が使用できないため、久里浜の横須賀市立横須賀総合高校<校庭>で実施します。下記の地図を見て集合してください。 集合時間は13:40、練習時間は13:50~15:50です。 短きより走 ・基本どうさ ・スピードを変える(だんだん速く) ボーテックス投 ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度 折り返しリレー	グループ別編成 A: 短距離走、B: 走り幅跳び C: ハードル走、D: 基礎練習、E: 走り高跳び
8月より第3回記録会の結果によりグループ編成を変更します。		

練習は、9:50より開始しますので、9:40までに集合をお願いします。7/28(土)は、13:40集合です。

8月の活動予定: 4日(土)ジュニア記録会 | 11日(土)休み | 18日(土) | 25(土)リトル記録会

水筒に名前を記入してください。体調不良時にも持ち出せるように、他の持ち物とは別に管理します。

熱中症予防のため、下記にご留意ください

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: 特に前日夜・送迎車内。
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。
気温が異常に高い時は、中止する場合があります。
飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
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などに連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

- ・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。
- ・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。日差しがだんだん強くなります。ぼうし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」を見る場合に必要パスワードは、スタッフに問い合わせてください。



	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
4日 (土)	第2回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ポーテックス投	6/16(土)雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施しています。7/14⇒7/28、7/28⇒8/4 8月より第3回記録会の結果によりグループ編成を変更します。 グループ別編成 A: 短距離走、B: 走り幅跳び C: ハードル走、D: 基礎練習、E: 走り高跳び
8/5(日)の夏季練習会参加者は、陸上自衛隊久里浜駐屯地正門 午前9時00分 集合 です。 参加料1,000円 をご持参ください。		
8/11(土)の活動はありません。		
18日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(変化走) 走はばとび ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地 補強運動 ・ミニハードル、ラダー、いろいろな器具を使って、大きくはやり動き	グループ別編成 A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基礎練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走
9/29(土)の市民体育大会の申込書を配布します。出場希望者は9/8(土)までに提出してください。 種目は、ジュニア(3~4年):50m、リトル(5~6年):100m/800m/4×100mで、参加料は無料です。		
8/18(土)に横浜日産スタジアムで行われる 全国大会の女子走幅跳に当スクールの代表が出場します。 みんなで応援しましょう。		
25日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・クラウチングスタート練習(4年1回目) ・変形スタート(3年) 走はばとび ・速い助走、ふみきりのリズム、 高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも) ポーテックス投 ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度	第4回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/80mハードル(選択)/走高跳(選択) ・ポーテックス投げ(選択)/800m(選択)

練習は、9:50より開始しますので、9:40までに集合をお願いします。

9月の活動予定:1日(土)総合高校 | 8日(土)ジュニア記録会 | 15日(土)総合高校 | 22(土)総合高校 | 29(土)市民体育大会

水筒に名前を記入してください。体調不良時にも持ち出せるように、他の持ち物とは別に管理します。

熱中症予防のため、下記にご留意ください

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:特に前日夜・送迎車内。
 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。
 気温が異常に高い時は、中止する場合があります。
 飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。

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などに連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

- ・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。
- ・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。日差しがだんだん強くなります。ぼうし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。



	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
1日 (土) 総合高	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く) ・50m走予行練習 高さへちよう戦 ゴムとび 器具を使ったリレー	7/28(土)は、台風12号接近のため中止しましたので、日程を繰り下げます。8/4⇒8/18、8/18⇒9/1 グループ別編成 A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基礎練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走
8日 (土)	第3回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ポータックス投	グループ別編成 A: ハードル走、B: 基礎練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び
15日 (土)	年間予定では総合高校実施でしたが、不入斗競技場に変更して実施します。	
22日 (土) 総合高	短きより走 ・基本動作 ・クラウチングスタート練習(4年1回目) ・変形スタート(3年) ポータックス投 ・助走のしかた ・投げる方向と角度 補強運動 ・ミニハードル、ラダー、いろいろな器具を使って、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
29日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・スタート→中間走→ゴール前(三つの走り方) ・50m走予行練習 高さへちよう戦 ゴムとび 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
29日 (土)	市民体育大会(出場希望者は9/8(土)までに申込書を提出してください。): 通常のスクールの活動はありません。 ・ 集合時間: 9/29(土) 10:00 : 小雨決行 ・ 種目: 3・4年生: 50m / 5・6年生: 100m・800m・4×100mリレー 12時ごろ終了予定です。	

練習は、9:50より開始しますので、9:40までに集合をお願いします。

10月の活動予定: 6日(土)総合高校 | 13(土)休み=市児童記録会 | 20(土) | 27(土)総合高校

水筒に名前を記入してください。体調不良時にも持ち出せるように、他の持ち物とは別に管理します。

熱中症予防のため、下記にご留意ください

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などに連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

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: 特に前日夜・送迎車内。
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。
気温が異常に高い時は、中止する場合があります。
飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。

- ・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。
- ・猛暑が続いています。ぼうし、水とう、タオルを忘れずに。
- ・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」を見る場合に必要パスワードは、スタッフに問い合わせてください。



	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
6日 (土) 総合高	短きより走 ・基本動作 ・クラウチングスタート練習(4年3回目) ・変形スタート(3年) ポーテックス投 ・助走から全しんの力をつかって高く遠くへ 補強運動 ・サーキット、すばやい動きゲーム	グループ別編成(強化選手は県交流大会に出場します) A・B・C:<前半>短距離走⇒<後半>300mペース走⇒800m D・E:<前半>300mペース走⇒800m⇒<後半>短距離走 <短距離走:スタート練習⇒ウエーブ走> <ペース走:70秒/300m×2~3本>
10/13(土)の活動はありません。不入斗競技場では、第50回横須賀市 <small>小学校児童陸上記録大会</small> が行われます。		
20日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・100m走を体験する(4年) ・50m走を走りきる(3年) 走はばとび ・速い助走、ふみきりのタイミング、高く遠くへとぶ 補強運動 ・いろいろな器具を使って、大きくはやり動き	第5回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択)/80mハードル(選択)/走高跳(選択) ・ポーテックス投げ(選択)/800m(選択)
27日 (土) 総合高	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(変化走) ポーテックス投 ・助走から全しんの力をつかって高く遠くへ 折り返しリレー	グループ別編成(強化選手は横須賀市秋季記録会に出場します) A:短距離走、B:走り幅跳び C:ハードル走、D:基礎練習、E:走り高跳び

練習は、9:50より開始しますので、9:40までに集合をお願いします。

11月より不入斗競技場の全面改修工事が始まりますので、11月以降は総合高で午後実施となります。

集合時間は13:40、練習時間は13:50~15:50です。

11月の活動予定:3日(土)|10(土)|17(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します|24(土)

水筒に名前を記入してください。体調不良時にも持ち出せるように、他の持ち物とは別に管理します。

今年は、残暑が予想されます。熱中症予防のため、下記にご留意ください

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などに連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

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:特に前日夜・送迎車内。

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。

気温が異常に高い時は、中止する場合があります。

飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。

・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。

・猛暑が続いています。ぼうし、水とう、タオルを忘れずに。

・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。



11月より活動場所を「総合高校」または「くりはま花の国」(総合高に集合)に、時間を午後(13:50~15:50)に変更します。

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
3日 (土) 総合高	短きより走 ・基本動作 ・すばやい動き/大きな動き(足の運び、うでふり) ・100m走を走りきる(4年) ・50m走をきれいに走る(3年) 高さへちよう戦 ゴムとび 補強運動 ・サーキット ・いろいろな器具を使って、大きくはやい動き	9/15(土)は、雨天のため別メニューで実施したので、日程を繰り下げます。 9/22⇒10/27、10/27⇒11/3 グループ別編成 A: 短距離走、B: 走り幅跳び C: ハードル走、D: 基礎練習、E: 走り高跳び
10日 (土) 総合高	第4回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ポーテックス投 最後の記録会です。ベスト記録を目指しましょう。	グループ別編成 A・B・C: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット 後半: ロングジョギング: 競技場内周回 D・E: 前半: ペース走 300m/70秒×2回 <800mのペースを覚えてください> 後半: 800mタイムトライアル
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)	<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
24日 (土) 総合高	基本運動をまとめる ・スタートからゴールまで(三つの走り方復習)まとめてきれいに走る ・100mタイム計測(4年1回目) ・50mをまとめてきれいに走る(3年生) 補強運動 ・いろいろな器具を使って、大きな動き ・すばやい動きゲーム 12月からは冬季の練習メニューです。	グループ別編成 A・B・C: 前半: ペース走 300m/70秒×2回 <800mのペースを覚えてください> 後半: 800mタイムトライアル D・E: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット 後半: ロングジョギング: 競技場内周回 12月より800mのタイム基準によるA~Dの4グループ編成に変更します
記念写真撮影: 予備日は12/1(土)		

練習は、13:50より開始しますので、13:40までに集合をお願いします。

11月より不入斗競技場の全面改修工事が始まりますので、11月以降は総合高で午後実施となります。

12月の活動予定: 1日(土) | 8(土) | 15(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 22(土) | 29(土)休み

水筒に名前を記入してください。体調不良時にも持ち出せるように、他の持ち物とは別に管理します。

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などに連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

- ・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。
- ・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。日差しが強い日もあります。ぼうし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。



	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
1日 (土) 総合高	ウォームアップと走のきほん運動 4×75mリレー (1~3レーン/オープンレース)	12月より800mのタイム基準によるA~Dの4グループ編成に変更します グループ別編成 A/B: 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(ジュニア4×75mリレー終了後) C/D: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本(4~6レーン) 後半: ロングジョギング: 競技場内周回
記念写真撮影: 予備日		
8日 (土) 総合高	<これから毎週、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きほん運動 ゆっくり長く走る・チームでじきゆう走(外周: バック側は5~6レーンを走行) ドッジボール 投げの体験、大なわとび	グループ別編成 A/B: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本(1~4レーン) 後半: ロングジョギング: 競技場内周回(ジュニアの持久走終了後) C/D: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット(メイン側5~8レーン) 後半: 1500m走計測
総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。		
15日 (土) 総合高	<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)	<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
22日 (土) 総合高	ウォームアップと走のきほん運動 ミニ駅伝・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	グループ別編成 A/B: 前半: 800mタイムトライアル 後半: フィールド内で補強練習 C/D: 前半: フィールド内で補強練習 後半: 800mタイムトライアル
1月よりグループ編成を最新の800mのタイム基準で変更します		

12/29(土)の活動はありません。

練習は、13:50より開始しますので、13:40までに集合をお願いします。

11月より不入斗競技場の全面改修工事が始まりますので、11月以降は総合高で午後実施となります。

1月の活動予定: 5日(土) | 12(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 19(土) | 26(土)

水筒に名前を記入してください。体調不良時にも持ち出せるように、他の持ち物とは別に管理します。

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などに連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

- ・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。
- ・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。日差しが強い日もあります。ぼうし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」を見る場合に必要パスワードは、スタッフに問い合わせてください。



	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
5日 (土) 総合高	走の基本運動 300mタイム計測(4年1回目)<1~3レーン> 障害物走 なわとび・なわとびリレー タグゲーム(3年)	グループ別編成 A/B: 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(ジュニア300m計測終了後) C/D: 前半:エンドレスリレー:(70m×4回)×2セット<4~6レーン> 後半:ロングジョギング:競技場内周回15分間 グループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します
12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)	<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
19日 (土) 総合高	走の基本運動 300mタイム計測(4年2回目)<1~3レーン> ゆっくり長く走る・チームでじきゆう走<トラック内周> ドッジボール 投げの体験、大なわとび(3年)	グループ別編成 A/B: 前半:エンドレスリレー:(70m×4回)×2セット<4~6レーン> 後半:ロングジョギング:競技場内周回15分間 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(ジュニア300m計測終了後)
26日 (土) 総合高	走の基本運動 ミニ駅伝 大なわとび	グループ別編成 A/B: 前半:800mタイムトライアル 後半:フィールド内で補強練習 C/D: 前半:フィールド内で補強練習 後半:800mタイムトライアル 2月よりグループ編成を最新の800mのタイム基準で変更します

練習は、13:50より開始しますので、13:40までに集合をお願いします。

11月より不入斗競技場の全面改修工事が始まりますので、11月以降は**総合高で午後実施**となります。

2月の活動予定:2日(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 9日(土) | 16(土) | 23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<アリーナ>

水筒に名前を記入してください。体調不良時にも持ち出せるように、他の持ち物とは別に管理します。

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などに連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

- ・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。**
- ・**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。日差しが強い日もあります。ぼうし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。



		ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
2月	12/22(土)は、雨天のため別メニューで実施したので、日程を繰り下げます。12/22⇒1/5、1/5⇒1/19、1/19⇒1/26、1/26⇒2/9		
	総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。		
	2日 (土) 総合高 13:50~ 15:50	<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)	<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
	9日 (土) 総合高 13:50~ 15:50	走の基本運動 100mタイム計測(4年2回目) 走高跳入門(4年2回目) なわとび・なわとびリレー タゲゲーム(3年)	グループ別編成(今年度最終の800m計測です) A/B: 前半:800mタイムトライアル 後半:フィールド内で補強練習 C/D: 前半:フィールド内で補強練習 後半:800mタイムトライアル
2/16(土)の活動はありません。年間予定では実施日ですが、高校入試期間のため、総合高校の使用が出来ませんので、中止にします。			
23日 (土) 総合高 13:50~ 15:50	走の基本運動 4×100mリレー (3~6オープンレーン)	グループ別編成 A/B: 前半:1500m走計測(1~2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(1~2レーン)	
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	総合高:13:50~15:30/集合13:40
	9日 (土) 10:00~ 11:00	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。 平成31年度の募集要項もお渡しします。	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 ポーテックス ジャンプ・変形スタートなど
			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。 平成31年度の募集要項もお渡しします。

* 1年間大変ごろうさまでした。新年度も皆さんの参加をお待ちしています。

* 平成31年度の入校式はリトル4月6日(土)、ジュニア4月27日(土)、横須賀アリーナ・体育室(3階)で行います。受付開始9:30~/入校式は10:00~11:00

* 入校式当日で定員をオーバーした場合は翌週以降の入校受付を締め切る場合があります。

4月の活動予定:6(土)リトル入校式・13(土)・20(土)・27(土):ジュニア入校式もあります

水筒に名前を記入してください。体調不良時にも持ち出せるように、他の持ち物とは別に管理します。

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などに連絡する場合がありますので、対応をお願いします。

・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。**

・気温が下がってきました。**ジャージ上下と「てぶくろ」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。

・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」を見る場合に必要パスワードは、スタッフに問い合わせてください。