

2019年度 年間日程表

横須賀陸上リトルスクール
横須賀陸上ジュニアスクール

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		4/6	土	アリーナ	10~11	リトル入校式				9/28	土	*		市民体育大会(希望者)	
2		4/13	土		A			24	21	10/5	土	総合高	A		高横三新人
3		4/20	土		A					10/12	土		休み	市児童陸上記録大会	
4		4/27	土	総合高	A	高中地区予		25	22	10/19	土		A		
	1			アリーナ	A	ジュニア入校式(10~11)		26	23	10/26	土	総合高	A		秋季記録会
5	2	5/4	土		A			27	24	11/2	土		A		
6	3	5/11	土		A			28	25	11/9	土	総合高	A		県高校混成
7	4	5/18	土	総合高	A	(県高校総体) 市中学記録会		29	26	11/16	土		A		
		5/25	土		休み			30	27	11/23	土		A		
		5/26	日	*		市選手権大会(希望者)		31	28	11/30	土		A		
8	5	6/1	土	総合高	B		中通信湘南地区予	32	29	12/7	土		A		
9	6	6/8	土	△(総)	A		市選手権(予備)	33	30	12/14	土	総合高	A	花の国	長距離記録会①
10	7	6/15	土		A			34	31	12/21	土		A		
11	8	6/22	土		A					12/28	土		休み		
12	9	6/29	土		A			35	32	1/4	土		A		
13	10	7/6	土		A			36	33	1/11	土	総合高	A	花の国	長距離記録会②
14	11	7/13	土	総合高	A		横三地区高校	37	34	1/18	土		A		
15	12	7/20	土		A			38	35	1/25	土		A		
16	13	7/27	土	総合高	B		藤沢市選手権	39	36	2/1	土	総合高	A	花の国	長距離記録会③
17	14	8/3	土		A			40	37	2/8	土		A		
		8/10	土		休み			41	38	2/15	土		A		
18	15	8/17	土		A			42	39	2/22	土		A		
19	16	8/24	土		A			43	40	2/29	土		A		
20	17	8/31	土	総合高	A		高新人中地区	44			土		A		
21	18	9/7	土		A				41	3/7	土	アリーナ	10~11	ジュニア修了式	
22	19	9/14	土		A			45		3/14	土	アリーナ	10~11	リトル修了式	
23	20	9/21	土	総合高	A	(県高校新人) 市中学新人									

5/25、8/10、10/12、12/28は休み

10/12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)

△(総): 大会予備日、大会が延期の場合など総合高で開催

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…4/6(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…4/27(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4/6~来年3/14 ジュニアスクールの活動期間は4/27~来年3/7
- ・夏季練習会…8月上旬に実施予定

競技会

・市競技会(希望者)

横須賀選手権[不入斗]…5/26(日)-申込締切5/9(水)

市民体育大会[不入斗]…9/28(土)-申込締切9/11(水):通常の活動はありません

・市秋季記録会[不入斗]…10/26(土)(強化選手 5、6年生…スクールで選出)-申込締切10/16(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[未定]…6/1(土)-申込期間:4/20(土)~5/1(水)

全国大会予選県大会…7/6(土)-申込期間:6/1(土)~6/8(土)

交流大会[平塚]…10/19(土)-申込期間:8/27(火)~9/4(水)

混成記録会(不入斗)…11/4(祝・月)-申込期間:10/1(火)~10/10(木)

U-13ジュニア陸上研修会・指導者研修会(小田原)…11/23(土)

・南関東陸上クラブ対抗(キッズコロシム)…[未定]

・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]…8/10(土)

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
6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
13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>
20日 (土)		第1回 記録会-2 (2回に分けて実施します) ・走高跳(5年生は昨年100cm以上、6年生は昨年105m以上) ・6年生:走幅跳基礎練習/計測⇒80ハードル⇒800m ・5年生/新人:ポーテックス投⇒ペース走/800m ・4/8欠席者:100m⇒走幅跳⇒ジャベリックボール投⇒800m 5/26(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5/4(土)までに提出してください。種目は、5～6年:100mです。4×100mリレー出場希望者はご相談ください。
27日 (土) アリーナ	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。 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 <4/13・20の記録会欠席者対象に追加計測を行います>
連絡先メールアドレス: staff-1@yrls.jp		

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:4日(土) | 11日(土) | 18(土)総合高 | 25(土)スクールは休み | 26(日)市選手権大会

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。

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)
4日 (土)	正しい歩き方 ・良い姿勢でまっすぐ歩く 準備運動 ・体を温める・筋を伸ばす スキップ ・大きくのびのびと動こう 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	グループ別編成 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
5/26(日)の横須賀市選手権大会の申込書受付締め切り日です。雨天でも受け付けます。		
11日 (土)	正しい歩き方 ・先週の良い姿勢を思い出して 準備運動 ・体を温める・筋を伸ばす スキップ ・大きくのびのびと動こう 短きより走 ・まっすぐ走る ・のびのび走る 用器具を使ったリレー	グループ別編成 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
18日 (土)	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 ・スタートのしかた ・まっすぐ走る ・大きな動き ・うでふり ・50m走を体験(選手権大会の予行) 補強運動 折り返しリレー	グループ別編成 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
5/25(土)の通常活動はありません。希望者が、5/26(日)の横須賀市選手権大会に参加します。		
26日 (日)	横須賀市選手権大会: 5/4(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: 5/26(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は6/8(日)に延期します。 ・ 種目: 3・4年生: 50m / 5・6年生: 100m / 4×100mリレー	
連絡先メールアドレス: staff-1@vrls.jp		

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。

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: 1日(土:午後)総合高校 | 8日(土):市選手権予備日で変更の場合があります | 15日(土) | 22日(土) | 29(土)

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。

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)
1日 (土) 総合高 午後	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 ・スタートのしかた ・いろいろな走り方(目をとじて、後ろ向きで、腕を使わないで、...いろいろな体験してみよう) 走はばとび ・立ちばとび、着地のしかた ・短い助走でふみきりのリズム すばやい動きゲーム	グループ別編成(強化選手は県小学生記録会に出場します) A・B・C:<前半>短距離走⇒<後半>400mペース走⇒800m計測 D・E:<前半>300mペース走⇒800m計測⇒<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
	8日 (土) 日程 変更 注意	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
6/8(土)は、5/25(土)~26(日)の横須賀市選手権大会の予備日<=荒天時に延期する日>になっています。下記のように日程を変更する場合があります。 ・5/25(土)の市選手権大会1日目が延期された場合は総合高校で実施します。 ・小学生種目の行われる5/26(日)の市選手権大会2日目が延期された場合は、活動中止です。		
15日 (土)	短きより走 ・基本動作 ・50m走の予行練習 走はばとび ・立ちばとび~短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のしかた ポーテックス投 ・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)
22日 (土)	第1回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ポーテックス投	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
29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 走はばとび ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた 器具を使ったしりレー	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

連絡先メールアドレス: staff-1@yrls.jp

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。6/1(土)は、13:40集合です。

7月の活動予定:6日(土) | 13日(土)総合高校 | 20日(土) | 27(土:午後)総合高校

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。

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。裏面もご覧ください。

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。気温が高い時はペットボトルを凍らせたものを持参してください。

- ・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。
- ・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」を見る場合に必要のパスワードは、スタッフに問い合わせてください。



こんな人は特に注意

肥満の人
持病のある人
暑さに慣れていない人

体調の悪い人
高齢者・幼児



持病のある人は記入しておくことと医療機関で適切な治療を受けることができます

既往歴	平熱	
服用薬	その他	
連絡先		

熱中症の予防法

日傘・帽子

日陰を利用

こまめに休憩

涼しい服装

こまめに水分・塩分を補給

- ・無理をせず徐々に体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう



熱中症予防カード

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい 立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中

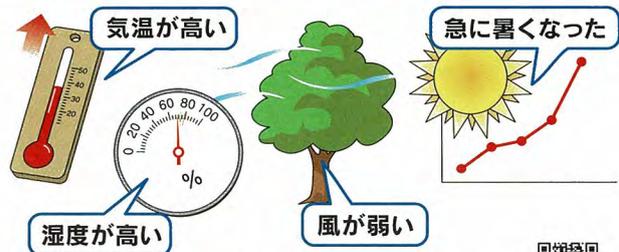
頭痛 吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

重

意識がない
けいれん 高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

環境省

こんな日は熱中症に注意



環境省 熱中症予防情報サイト(スマートフォン・携帯対応)
<http://www.wbgt.env.go.jp/>



QRコードは著作権の表示、E-Verサイト利用

熱中症になった時の処置は ①

意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう



熱中症になった時の処置は ②

意識がない、反応がおかしい時

救急隊の要請をする

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう



	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
	6/15(土)雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。6/15<リトル記録会>⇒6/22、6/22<ジュニア記録会>⇒6/29、6/29⇒7/13	
6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 ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた 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計測 D・E:<前半>400mペース走⇒800m計測⇒<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>
13日(土)	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。	
総合高	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 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: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
20日(土)	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く) 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) ・ジャベボール投げ(選択)/800m(選択)
27日(土)	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。	
総合高 午後 13:50~15:50	短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(変化走) ジャベボール投 ・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: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
	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。7/27(土)は、13:40集合です。

8月の活動予定:3日(土) | 10日(土)休み | 17日(土)ジュニア記録会 | 24(土) | 31(土)総合高

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、保護者との連絡ができません。)

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。

- ・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)
3日(土)	<p>短きより走(50mを走りきる) スタート→ゴール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うでふり、足の運び、速い動き、大きな動き ・50m走の予行練習 <p>走はばとび・短い助走でふみきりのリズム・着地のしかた・予行練習</p> <p>ジャベボール投・にぎり方・肩ひじ手の動き・投げる方向と角度</p>	<p>雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施しています。6/29⇒7/13⇒7/27、7/27⇒8/3</p> <p>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。</p> <p>グループ別編成<7/27の内容で実施></p> <p>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</p>
8/4(日)の夏季練習会(5・6年生対象)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。		
8/10(土)の活動はありません。横浜日産スタジアムで行われる 全国大会の6年女子100m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。		
17日(土)	<p>第1回 記録会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・50m ・走はばとび ・ジャベボール投 	<p>グループ別編成</p> <p>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</p>
9/28(土)の市民体育大会の申込書を配布します。出場希望者は9/7(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。		
24日(土)	<p>短きより走・基本動作・クワチングスタート練習(4年1回目)・変形スタート(3年)</p> <p>走はばとび・ふみきりのリズム、高くとんで着地(ふみきり板、ゴムひも)</p> <p>補強運動・いろいろな器具を使って、大きくはやい動き</p> <p>ミニハードル、ラダー</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>
31日(土)	<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。</p> <p>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・基本動作・スピードを変える(だんだん速く)</p> <p>高さへちょう戦 ゴムとび</p> <p>ジャベボール投・肩ひじ手の動き・投げる方向と角度・助走の仕方</p>	<p>グループ別編成</p> <p>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</p>
総合高		
連絡先メールアドレス: staff-1@yrls.jp		

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:7日(土) | 14(土) | 21日(土)総合高校 | 28(土)市民体育大会

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。)

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。

- ・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。
- ・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 ・基本動作・クラウチングスタート練習(4年2回目)・変形スタート(3年) ・50m走 記録会の予行練習 走はばとび ・速い助走・ふみきりのリズム・高くとんで着地(ゴムひも) 補強運動 ・いろいろな器具を使って、大きくはやり動き ミニハードル、ラダー	第4回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択)／走高跳(選択) ・80mハードル(選択)／ジャベボール投げ(選択)／800m(選択)
14日 (土)	第3回 記録会 ・50m走 ・走はばとび ・ジャベボール投げ	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
21日 (土)	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。	
総合高	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 市民大会の予行練習 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: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
28日 (土)	市民体育大会(出場希望者は9/7(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:9/28(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:5日(土)総合高校 | 12(土)休み=市児童記録会 | 19(土) | 26(土)総合高校

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、保護者との連絡ができません。)

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。

- ・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。
- ・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	短きより走 ・基本動作 ・クワ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 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
10/12(土)の活動はありません。不入斗競技場では、第51回横須賀市 小学校児童陸上記録大会 が行われます。		
19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、大きくはやい動き	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>400mペース走⇒800m計測 D・E: <前半>400mペース走⇒800m計測⇒<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>
26日 (土) 総合高	第4回 記録会 ・50m走 ・ジャベボール投げ 補強運動	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
連絡先メールアドレス: staff-1@yrls.jp		

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月の活動予定: 2日(土)リトル記録会 | 9(土)総合高校 | 16(土)総合高校<年間予定では不入斗競技場> | 23(土)ジュニア記録会 | 30(土)

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。)

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

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。

・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)	短きより走 ・すばやい動き／大きな動き(足の運び、うでふり) ・100mを走りきる(4年生)・50mをきれいに走る(3年生) 走はばとび ・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとぶ 用器具を使ったりレー	第5回 記録会 ・100m(全員) ・走幅跳(選択)／走高跳(選択) ・80mハードル(選択)／ジャベボール投げ(選択)／800m(選択)
9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
16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。<年間予定の不入斗競技場より変更>	
	<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
23日 (土)	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(3年生) 走はばとび ・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとんで着地 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	グループ別編成 A・B: 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 C・D・E: 前半:ペース走 400m/90秒×2回<800mのペースを覚える> 後半:800mタイムトライアル
	記念写真撮影:予備日は11/30(土)	
30日 (土)	第5回 記録会 ・50m ・走はばとび ・ジャベボール投げ 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: 前半:ペース走 400m/90秒×2回<800mのペースを覚える> 後半:800mタイムトライアル C・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11月末での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	

下記のように練習開始時間に誤記がありましたので、改正します

改正: 練習は、9:50 - 13:50より開始しますので、9:40 - 13:40までに集合をお願いします。

12月の活動予定:7日(土) | 14(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 21(土) | 28(土)休み

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。)

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」を見る場合に必要のパスワードは、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)	ウォームアップと走のきほん運動 4×100mリレー	<u>編成を800m基準のA～Dの4グループに変更します</u> <u>グループ別編成</u> A/B 前半:シャトル走70m×5往復×2セット 後半:1500m走 C/D 前半:1500m走 後半:シャトル走70m×5往復×2セット
14日 (土) 総合高	<u>今週から冬期練習になります</u> ＜花の国または近隣の公園で活動＞ ウォームアップと走のきほん運動 動きのゲーム	<u>総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。</u> <u><地形を活かしたトレーニング></u> ロングジョギング(坂道) 坂道ダッシュ など
21日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 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、多人数にちょうせんする ほきょう運動 ・サーキットトレーニング、用具を使った運動	<u>グループ別編成</u> A/B 前半:ペース走 400m/90秒⇒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:ペース走 400m/90秒⇒800mタイムトライアル
12/28(土)の活動はありません。		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
連絡先メールアドレス: staff-1@vrls.jp		

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。

1月の活動予定: 4日(土) | 11(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 18(土) | 25(土)

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。)

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。**
- ・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。
- ・日差しが強い日もありますので、**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)	<p><u>1月2月は毎週、なわとびのなわを持ってきてください。</u></p> <p>ウォームアップと走のきほん運動 ・登り坂をうまく走る</p> <p>なわとび ・色々なとびかたや、時間にちょうせん、なわとび走り ・なわとび走り</p> <p>400m走体験 第1回(4年)</p>	<p>グループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します</p> <p>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 後半: 1500m走 C/D: 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周: 1周×3~4本)</p>
11日 (土) 総合高	<p>総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。</p> <p><花の国または近隣の公園で活動> ウォームアップと走のきほん運動 動きのゲーム</p>	<p><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</p>
18日 (土)	<p>ウォームアップと走のきほん運動</p> <p>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 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、ボーテックの的中</p> <p>400m走体験 第2回(4年)</p>	<p>グループ別編成 A/B: 持久走/クロスカントリーの練習 (グラウンド外周: 1周×3~4本) C/D: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本 後半: 1500m走</p>
25日 (土)	<p>ウォームアップと走のきほん運動</p> <p>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</p> <p>大なわとび ・連続回数や、多人数にちょうせんする</p>	<p>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</p> <p>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</p>
連絡先メールアドレス: staff-1@vrls.jp		

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。

2月の活動予定: 1(土)総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します | 8(土) | 15(土) | 22(土) | 29(土) / 3月の予定: 7(土)ジュニア修了式 | 14(土)リトル修了式

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。)

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。
- ・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。
- ・日差しが強い日もありますので、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	1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。 <花の国または近隣の公園で活動> ウォームアップと走のきほん運動 動きのゲーム	グループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します <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
	8日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 ・登り坂をうまく走る 補強運動 ・なわとび ・なわとび走リレー ・タグゲーム(3年) 100m走タイム計測(4年2回目)、走高跳入門(4年1回目)	グループ別編成 A/B: 前半: エンドレスリレー:(100m×4回)×2セット 後半: 1500m走 C/D: 持久走/クロスカントリーの練習(グラウンド外周:1周×3~4本)
	15日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 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 じきゅう走 ・ゆっくり一定の速さで決まった時間を走る 投げの体験 走高跳入門(4年2回目)	グループ別編成 A/B: 持久走/クロスカントリーの練習(グラウンド外周:1周×3~4本) C/D: 前半: エンドレスリレー:(100m×4回)×2セット 後半: 1500m走
	22日 (土)	走の基本運動 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、多人数にちょうせんする	グループ別編成 前半: シャトル走70m×5往復×2セット(A/Bホーム側 C/Dバック側) 後半: 15分間走 100mの記録のない人は計測を行います。
	29日 (土)	走の基本運動 4×100mリレー	800mタイムトライアル<最後の計測です> 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
3月	7日 (土)	修了式: 横須賀アリーナ・体育室(3階) 10:00~11:00/集合9:50 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。20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 ジャベリックボール投げ/ジャンプ・変形スタートなど
	14日 (土) 10:00~ 11:00	修了式: 横須賀アリーナ・体育室(3階) 10:00~11:00/集合9:50 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。20年度の募集要項もお渡しします。	修了式: 横須賀アリーナ・体育室(3階) 10:00~11:00/集合9:50 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。20年度の募集要項もお渡しします。

連絡先メールアドレス: staff-1@yrls.jp

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。

- * 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。
- * 20年度の入校式はリトル4月4日(土)、ジュニア4月25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: 4(土)リトル入校式・11(土)・18(土)・25(土)ジュニア入校式

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。)

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。
- ・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」を見る場合に必要なパスワードは、スタッフにお問い合わせください。

