

2021年度 年間日程表(改)

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裏面に新型コロナウイルス感染防止対策および熱中症対策について記載していますので、ご覧ください。
新型コロナウイルス感染症についての体調管理チェックシートをお渡ししますので、スクール参加の前後1週間記入して各自保管してください。

時間帯：A(午前)リトル9:30～11:30 | ジュニア9:50～11:50 / B(午後)リトル13:30～15:30 | ジュニア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		4/3	土	アリーナ	9:30～	リトル入校受付	追加	17	14	10/2	土	A	スポーツフェスタ中止により追加
2		4/10	土		A				10/9	土	*		市民体育大会(希望者)
3		4/17	土		A		変更	18	15	10/17	日	△	10/16中学駅伝(第1予備日)
4		4/24	土	アリーナ	A	ジュニア入校受付(9:30～)		19	16	10/23	土	△	10/16(土)中学駅伝(第2予備日)
5	1	4/29	木		A	5/1(土)～2(日)高校中地区予選		20	17	10/30	土	A	
6	2	5/8	土		A			21	18	11/6	土	A	
7	3	5/15	土		A					11/13	土	休み	市児童陸上記録会
8	4	5/23	日	△	A	5/22(土)中学記録会(予備日)		22	19	11/20	土	A	
	5	5/29	土		休み	市選手権1日目		23	20	11/28	日	B:午後	11/27(土)～28(日)午前:強化練習会
		5/30	日	*		市選手権大会(希望者)		24	21	12/4	土	A	
		6/5	土		休み	6/5(土)～6(日)中通信湘南地区予選		25	22	12/11	土	A	
9	6	6/12	土		A			26	23	12/19	日	A	12/18(土)長距離記録会①
10	7	6/19	土		A			27	24	12/25	土	A	
11	8	6/26	土		A					1/1	土	休み	
12	9	7/3	土		A			28	25	1/8	土	A	
		7/10	土		休み	7/10(土)～11(日)横三地区高校		29	26	1/16	日	A	1/15(土)長距離記録会②
13	10	7/17	土		A			30	27	1/22	土	A	
14	11	7/25	日		A	7/24(土)湘南地区西部記録会		31	28	1/29	土	A	
15	12	7/31	土		A			32	29	2/6	日	A	2/5(土)長距離記録会③
16	13	8/7	土		A			33	30	2/12	土	A	
		8/14	土		A			34	31	2/19	土	A	
		8/21	土		A			35	32	2/26	土	A	
		8/29	日		A	8/28(土)県中総体予選(予備日)		36	33	3/5	土	アリーナ	10～11 ジュニア修了式
		9/4	土		A	8/28(土)～29(日)高校中地区予選(予備日)		37		3/12	土	アリーナ	10～11 リトル修了式
		9/12	日		A	9/11(土)市中学新人(予備日)							
		9/18	土		A								
		9/25	土		A								

5/29、6/5、7/10、11/13、1/1は休み
11/13は横須賀市児童陸上記録大会(小学校主催)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。

無印は不入斗陸上競技場

* 市内競技会(不入斗陸上競技場)

△ 大会予備日、大会が延期の場合は中止です。必ず確認してください。

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受付 … 4/3(土)9時30分～(横須賀アリーナ 3階体育室)
- ・ジュニアスクール入校受付 … 4/24(土)9時30分～(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4/3～来年3/12 ジュニアスクールの活動期間は4/24～来年3/5
- ・夏季練習会 … 8月上旬に実施予定[未定]

競技会

- ・市競技会 (希望者)

実施済: 横須賀選手権[不入斗] … 5/30(日)ー申込期間: 4/30(金)～5/14(金)

実施予定: 市民体育大会[不入斗] … 10/9(土)ー申込期間: 9/10(金)～9/24(金)

- ・市秋季記録会[不入斗] … 10/31(日)(強化選手 5、6年生 … スクールで選出)ー申込期間: 10/8(金)～10/22(金)

- ・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。

実施済: 県記録会[平塚] … 5/29(土)ー申込期間: 4/26(月)～5/3(月)

中止: 全国大会予選県大会[平塚] … 8/14(土)ー申込期間: 7/5(月)～7/10(土)

実施予定: 交流大会[平塚] … 10/2(土)ー申込期間: 8/23(月)～8/29(日)

中止: JAAF U-10ジュニア陸上研修会・指導者研修会[城山] … 11/27(土)～28(日)

- ・全国大会 (5、6年生の県代表選手)

実施済: 全国小学生交流大会[日産] … 9/19(日)

補足追記(2022年3月12日)

コロナ感染症対策で活動の実績は以下の通りとなりました。

8月14日～9月25日は活動休止

1月22日～3月5日は活動休止

3月5日と12日の修了式も中止

陸上スクールでは、下記の新型コロナウイルス感染防止対策および熱中症対策を実施します。ご家庭での対応もお願いします。

(1) 新型コロナウイルス感染防止対策

- ・練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- ・入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
- ・マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。
- ・集合時など人数が多い場合は、スタッフが大声を出さないためにメガホンを使用します。
- ・競技場内では、密接防止のためスタンドで間隔をあけて集合・待機・休憩します。
- ・バトン・ジャベリックボールなど、直接接触する器具を使用する場合は、練習種目終了後手指消毒を行います。
- ・当面、競技場の更衣室は使用禁止となっております。
- ・保護者の方の見学は観覧席をお願いします。
- ・「新型コロナウイルスについての体調管理チェックシート」をお渡ししますので、スクール参加の前後1週間記入して各自保管してください。
- ・日本陸上競技連盟の指導による「陸上競技活動再開のガイダンス 日常活動について」も参考にしてください

(2) 熱中症対策

- ・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すぐに申し出てください。
- ・必ず帽子を着用してください。
- ・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してください。特に前日夜・送迎車内。
- ・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リットル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。

(3) 連絡

- ・感染が疑われる体調不良が発生した場合は、至急スタッフへ連絡してください。
- ・練習参加中に体調不良が発生した場合、緊急連絡先の電話にスタッフの携帯電話から連絡する場合がありますので、受信できるように設定をお願いします。

ホームページ <http://yrls.jp/>



横須賀陸上リトルスクールメールアドレス

staff-1@yrls.jp



急ぎの場合はスタッフの携帯電話メールへ

staff-2@yrls.jp



2021年 4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/>

ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)
集合・退場時の混雑防止のため、 <u>リトルの開始時間を20分早くします。</u>		
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)
3日 (土)		入校受付 横須賀アリーナ 3階 体育室 9:30~ 入校式はありません。
10日 (土)		校長あいさつ 活動の説明、諸注意、事務連絡 第1回 記録会-1 (2回に分けて実施します) ・100m(全員)・ジャベボール投げ(全員) ・走幅跳(全員):実測=踏切った位置からの距離を計測します ・800m(希望者) <u><ナンバーカードに4桁の個人番号を記入します></u>
17日 (土)		第1回 記録会-2 (2回に分けて実施します) ・80mハードル(全員)・ペース走⇒800m計測(全員) ・走高跳(6年生:昨年105m以上) ・4/10欠席者:走幅跳⇒100m⇒ジャベリックボール投⇒80mハードル⇒800m 5/30(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5/8(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。
24日 (土)	入校受付 横須賀アリーナ 3階 体育室 9:30~ 入校式はありません。 5/30(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5/8(土)までに提出してください。種目は、3、4年:50mです。	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 <4/10・17の記録会欠席者対象に100mの追加計測を行います>
29日 (木)	校長あいさつ 活動の説明、諸注意、事務連絡 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 ・大きくのびのびとうごころ 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
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		

5月の活動予定: 8日(土) | 15日(土) | 23(日):5/22の中学記録会の予備日になっていますので、記録会が順延された場合は中止です。| 29(土)休み | 30(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。

(受信拒否される場合、保護者との連絡が出来ません。)

感染防止のため、帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防および熱中症予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)

・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。

・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。

2021年 5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/>

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
集合・退場時の混雑防止のため、 リトルの開始時間を20分早くします。		
	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)
8日 (土)	正しい歩き方 短きより走 準備運動 スキップ 用器具を使ったリレー ・先週の良い姿勢を思い出して ・まっすぐ走る ・のびのび走る ・体を温める・筋を伸ばす、手足の名前を覚える ・大きくのびのびと動こう	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
5/30(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。		
15日 (土)	短きより走 4年、走はばとび(1) 補強運動 折り返しじゃんけんリレー ・スタートのしかた ・まっすぐ走る ・大きな動き ・うでふり ・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と着地 ・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやりい動き	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
23日 (日)	5/23(日)は、5/22(土)の中学記録会の予備日になっているため、 記録会が延期の場合は活動を中止します。 前日5/22の夕方までに、登録していただいているLINEまたはメールで、実施の有無をお知らせします。ホームページにも掲示します。	
	短きより走 3年、走はばとび(1) 補強運動・ケンステップ、川とび すばやい動きゲーム ・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) ・立ちはばとび、着地のしかた ・短い助走で↓ ふみきりのリズムと着地 ・変形スタート	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
5/29(土)の通常活動はありません。希望者が、5/30(日)の横須賀市選手権大会に参加します。		
30日 (日)	横須賀市選手権大会: 5/8(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: 5/30(日) 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は6/13(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: PC用 staff-1@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp		

6月の活動予定: 5日(土)休み | 12日(土) | 19(土) | 26(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。)

感染防止のため、帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防および熱中症予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)

・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。

・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。

2021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://yrls.jp/>

裏面に、横須賀市より市民スポーツ教室参加者への、新型コロナウイルスに関する依頼文書を掲示していますので、ご覧ください。 通学する小学校が、「新型コロナウイルスが理由により休校となった場合、休校が明けるまでの期間は当教室の参加をご遠慮いただきますようお願い申し上げます。」		
横須賀アリーナが新型コロナウイルスワクチン接種会場になっているため、第一駐車場は接種者優先になり、利用できません。一般用は、第二駐車場(テニスコート側)と臨時駐車場(道路の反対側)だけの利用となりますので、駐車場の混雑が予想されます。公共交通機関のご利用をお願いします。		
	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
集合・退場時の混雑防止のため、リトルの開始時間を20分早くします。		
	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)
6/5(土)の活動はありません。競技場では、中学の大会が行われます。		
12日 (土)	短きより走 ・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) ・変形スタート ジャベボール投(1)3年 ・にぎり方、投げ方 ・安全な練習ルール 走はばとび(2)4年 ・立ちはばとび～短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のし方 補強運動 ・用器具を使った走りのドリル、大きくはやり動き	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)/走高跳(選択) ・80mハードル(選択)/800m(選択)
19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 80m走4年、50m走3年 走はばとび(2)3年 ・立ちはばとび～短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のし方 ジャベボール投(1)4年 ・にぎり方、投げ方 ・安全な練習ルール 折り返しリレー	4/29雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。4/29⇒5/8、5/8⇒5/15、5/15⇒5/23 グループ別編成<5/23の予定> 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
26日 (土)	記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベボール投げ	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
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		

7月の活動予定: 3日(土) | 10日(土)高校大会のため休み | 17(土) | 25(日) | 7/31(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。)

感染防止のため、帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防および熱中症予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)
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。

・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。

2021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/>

横須賀アリーナが新型コロナウイルスワクチン接種会場になっているため、**第一駐車場は接種者優先になり、利用できません。**一般用は、**第二駐車場(テニスコート側)**と臨時駐車場(道路の反対側)だけの利用となりますので、駐車場の混雑が予想されます。公共交通機関のご利用をお願いします。

ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	
集合・退場時の混雑防止のため、 リトルの開始時間を20分早くします。			
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)	
3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(3)4年 ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた 高さへちよう戦 3年 ゴムとび 補強運動 ・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやり動き	6/19雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。6/19⇒6/26、6/26⇒7/3 グループ別編成 <6/26の予定> 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	
7/10(土)の活動はありません。競技場では、高校の大会が行われます。			
17日 (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 走はばとび(3)3年 ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた 高さへちよう戦 4年 ゴムとび 補強運動 ・ケンステップ、川とび 馬跳び、ハードル走、変形スタート	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	
25日 (日)	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(4)4年 ・短い助走～ふみきりのリズム、高くとんで着地 ジャベボール投(2)3年 ・投げる方向と角度 ↑(ふみきり板、ゴムひも) 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	
31日 (土)	短きより走 ・80/50mを走りきる ・うでふり、足の運び、速く大きな動き 記録会予行練習・80/50m走 ↓(ふみきり板、ゴムひも) 走はばとび(4)3年 ・短い助走～ふみきりのリズム、高くとんで着地 ジャベボール投(2)4年 ・投げる方向と角度 補強運動	第3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)／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)	
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			

8月の活動予定: 7日(土) | 14日(土) | 21日(土) | **29(日):年間予定より変更します。8/28(土)の中学記録会の予備日になっていますので、記録会が順延された場合は中止です。**

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。)

感染防止のため、帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防および熱中症予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)
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。

・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。

2021年 8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/>

横須賀アリーナが新型コロナウイルスワクチン接種会場になっているため、第一駐車場は接種者優先になり、利用できません。一般用は、第二駐車場(テニスコート側)と臨時駐車場(道路の反対側)だけの利用となりますので、駐車場の混雑が予想されます。公共交通機関のご利用をお願いします。

ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	
集合・退場時の混雑防止のため、 リトルの開始時間を20分早くします。			
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)	
7日 (土)	第2回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベボール投げ	7月末までの100m記録によりグループ編成を変更します。	
		7/3雨天のため、日程を繰り下げて実施しています。7/3⇒7/17、7/17⇒7/25、7/25⇒8/7	
		グループ別編成<7/25の予定を実施します> 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	
14日 (土)	短きより走・基本動作・スピードを変える(変化走) 4年、走はばとび(4)・短い助走～ふみきりのリズム、高くとんで着地 3年、高さへちよう戦 ゴムとび ↑(ふみきり板、ゴムひも) 補強運動・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやく動き	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>	
21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) 4年、高さへちよう戦 ゴムとび ↑・変形スタート(3年) 3年、走はばとび(4)・短い助走～ふみきりのリズム、高くとんで着地 用器具を使ったりレー ↑(ふみきり板、ゴムひも)	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 (日)	8/29(日)は、8/28(土)の中学記録会の予備日になっているため、記録会が延期の場合は活動を中止します。前日8/28の夕方までに、登録していただいているLINEまたはメールで、実施の有無をお知らせします。ホームページにも掲示します。		
10/9(土)の市民体育大会の申込書を配布します。出場希望者は9/18(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。			
短きより走・基本動作・スピードを変える(だんだん速く) 4年、走はばとび(5)・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地 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 補強運動・ケンステップ、川とび 馬跳び、ハードル走、変形スタート		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	
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			

9月の活動予定:4日(土)高校大会の予備日:中止の場合あり | 12日(日)中学大会の予備日:中止の場合あり | 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、保護者との連絡ができません。)

感染防止のため、帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防および熱中症予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
 入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
 マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)
 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。

・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)
集合・退場時の混雑防止のため、 リトルの開始時間を20分早くします。		
	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)
2日 (土)	短きより走・基本動作・クラウチングスタート(4年1回目)、変形スタート(3年) 4年、走はばとび(4)・短い助走～ふみきりのリズム、高くとんで着地 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 補強運動・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやり動き	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>
9日 (土)	市民体育大会:9/18(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 参加確認書の提出が必要です。大会は無観客で行いますので、保護者の入場はできません。 ・集合時間:10/9(土) リトル10:00、ジュニア10:30 雨天でも実施します。 ・種目:3・4年生:50m/5・6年生:100m/800m	
17日 (日)	10/17(日)は、10/16(土)の中学大会の予備日になっているため、 大会が延期の場合は活動を中止します。 前日10/16の夕方までに、登録していただいている LINEまたはメールで、実施の有無をお知らせします。 ホームページにも掲示します。	
	短きより走・基本動作・クラウチングスタート(4年2回目)、変形スタート(3年) 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 3年、走はばとび(4)・短い助走～ふみきりのリズム、高くとんで着地 用器具を使ったりレー	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
23日 (土)	10/23(土)は、10/16(土)の中学大会の第2予備日になっているため、 大会が延期の場合は活動を中止します。 前日10/22の夕方までに、登録していただいている LINEまたはメールで、実施の有無をお知らせします。 ホームページにも掲示します。	
	短きより走・基本動作・スピードを変える(変化走)、記録会予行 4年、走はばとび(5)・速い助走～ふみきりのリズム、高くとんで着地 3年、ジャベボール投(4)・助走のしかた・投げる方向と角度 補強運動・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやり動き	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
30日 (土)	第3回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベボール投げ	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
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		

11月の活動予定<変更の可能性がありますので、月間予定表で確認をお願いします>:6日(土)|13日(土)市児童記録会のため休み|20日(土)|**28(日)午後**
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。)

感染防止のため、帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防および熱中症予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。
マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)
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。

・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)
集合・退場時の混雑防止のため、リトルの開始時間を20分早くします。		
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)
10/30 (土)⇒ 31(日) に変更	第3回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベボール投げ	10/17雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。10/17⇒10/23、10/23⇒10/31 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日 (土)	短きより走・基本動作・100mを体験する(4年)・50mを走りきる(3年) 4年、走はばとび(5)・速い助走～ふみきりのリズム、高くとんで着地 3年、ジャベボール投(4)・助走のしかた・投げる方向と角度 補強運動・ケンステップ、川とび 馬跳び、ハードル走、変形スタート	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
13日 (土)	短きより走・基本動作・100mを走りきる(4年)・50mをきれいに走る(3年) 4年、ジャベボール投(4)・助走のしかた・投げる方向と角度 3年、走はばとび(5)・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、ラダーを使って、大きくはやり動き	第4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)／走高跳(選択) ・80mハードル(選択)／ジャベボール投げ(選択)
20日 (土)	短きより走・基本運動をまとめる・スタート～ゴールまとめてきれいに走る ・記録会の予行練習 4年、走はばとび(6)・速い助走～力強いふみきり、高く遠くへとんで着地 3年、ジャベボール投(5)・助走を使って高く遠くへ 折り返しリレー	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11/28(日)		
11/27(土)と11/28(日)午前に、陸上競技協会主催の強化練習会が行われるため、練習会終了後の11/28(日)午後実施します。		
28日 (日) 午後	集合(13:30~13:40)⇒練習(13:50~15:50)⇒退場(15:50~16:00) 第4回 記録会 <今年最後の記録会、自己記録をめざそう> ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走はばとび ・ジャベボール投げ	集合(13:10~13:20)⇒練習(13:30~15:30)⇒退場(15:30~15:40) 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月末までの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		
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		

12月の活動予定<変更の可能性がありますので、月間予定表で確認をお願いします>: 4日(土) | 11日(土) | 19(日) | 25日(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。)

感染防止のため、帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。

入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。

マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)

・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。

・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。

2021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/>

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
集合・退場時の混雑防止のため、リトルの開始時間を20分早くします。		
	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)
4日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 4×100mリレー(トラック内周1~4レーン)	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 グループ別編成 前半:シャトル走70m×5往復×2セット (A/B:メイン側5~8レーン C/D:バック側5~8レーン) 後半:15分間走:1周約430m(5~8レーン)を下記の時間を目標に走ります <参考タイムS:(A上位者=800m3分以内)2'00"-A:2'10"-B:2'20"-C:2'30"-D:2'40"> <400m基準:(A上位者)1'50"-A:2'00"-B:2'10"-C:2'20"-D:2'30"より換算>
11日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび・色々なとびかたや、時間にちょうせん、ドッジボール 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、ボーテックの的中て	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)
19日 (日)	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび走 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 リレー・なわとび走りレー、タグゲーム 100m走タイム計測(4年1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:追い抜きインターバル:3周×2本 後半:1500m走
25日 (土)	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 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 1月よりグループ編成を12月末での800mのタイム基準に変更します
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		

1月の活動予定<変更の可能性があるので、月間予定表で確認をお願いします>:1日(土)休み|8日(土)|16日(日)|22(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。

(受信拒否される場合、保護者との連絡が出来ません。)

感染防止のため、帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。

入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。

マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)

・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。

・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。

・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。

2022年 1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/>

	ジュニア(3・4年)	リトル(5・6年)
集合・退場時の混雑防止のため、 リトルの開始時間を20分早くします。		
	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) 1月よりグループ編成を12月末での800mのタイム基準に変更します
8日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび・色々なとびかたや、時間にちょうせん じきゅう走 ・ゆっくり一定の速さで決まった時間走る 投げる体験 ・ジャベリックスロー、ボーテックの的中で 100m走タイム計測(4年2回目)〈5~8レーン〉	グループ別編成 前半: シャトル走70m×5往復×2セット (A/B: メイン側1~4レーン C/D: バック側1~4レーン) 後半: 15分間走: 1周400m(1~4レーン)を下記の時間を目標に走ります 〈参考タイムS:(A上位者=800m2'50"以内)1'50"-A:2'00"-B:2'10"-C:2'20"-D:2'30"〉
16日 (日)	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび走 リレー ・なわとび走リレー 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 400m走タイム計測(4年1回目)〈5~8レーン〉、タグゲーム(3年)	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: 1500m走〈1~4レーン〉 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)
22日 (土)	ウォームアップと走のきほん運動 なわとび・色々なとびかたや、時間にちょうせん じきゅう走 ・ゆっくり一定の速さで決まった時間走る 走高跳入門(4年)、ドッジボール(3年)	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〈1~4レーン〉 後半: 1500m走〈1~4レーン〉
29日 (土)	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 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 2月よりグループ編成を1月末での800mのタイム基準に変更します
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		

2月の活動予定: **6(日) | 12(土) | 19(土) | 26(土) |** / 3月の予定: **5(土)ジュニア修了式 | 12(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。)

感染防止のため、帽子の貸し出しは中止します。必ず帽子を持参してください。忘れた場合は練習に参加できない場合があります。

新型コロナ感染予防のため、下記にご留意ください

練習日当日は、自宅で検温を行い、37.0℃以上の発熱、咳などの体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。

入場時に検温と手洗いまたは手指消毒を行います。37.0℃以上の方は、練習に参加できません。

マスク着用の上、ご参加ください。練習時はマスクを外します。(マスクには名前を記入し、必ず予備をお持ちください。)

・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。

・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。

・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。