

# 2023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

不入斗競技場の改修工事のため、11月以降は久里浜の横須賀市立総合高校で(午後B日程)実施します。

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<br>リトル<br>ジュニア | 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 |       |    |      |       |    |                     |
| 1                 | 4/1  | 土    | アリーナ | 10~11 | リトル入校受付(9:30~)  |                     |     |      | 9/30  | 土  |      | 休み    |    | 市民大会1日目             |
| 2                 | 4/8  | 土    |      | A     |                 |                     |     |      | 10/1  | 日  | *    |       |    | 市民体育大会(希望者)         |
| 3                 | 4/15 | 土    |      | A     |                 |                     | 25  | 22   | 10/7  | 土  |      | A     |    |                     |
| 4                 | 4/22 | 土    |      | A     |                 |                     | 26  | 23   | 10/14 | 土  |      | A     |    |                     |
| 1                 | 4/22 | 土    | アリーナ | A     | ジュニア入校受付(9:30~) |                     | 27  | 24   | 10/21 | 土  | △    | A     |    | 10/14(土)中学駅伝(第2予備日) |
| 5                 | 2    | 4/29 | 土    | A     |                 |                     | 28  | 25   | 10/29 | 日  | △    | A     |    | 0/28(土)市秋季記録会(予備日)  |
| 6                 | 3    | 5/7  | 日    | △     | A               | /6(土)中学総合体育大会予備日    | 29  | 26   | 11/4  | 土  |      |       |    | 日時は変わる可能性があります。     |
| 7                 | 4    | 5/13 | 土    |       | A               |                     | 30  | 27   | 11/11 | 土  |      |       |    |                     |
| 8                 | 5    | 5/21 | 日    |       | 休み              | 5/20(土)中学記録会(予備日)   | 31  | 28   | 11/18 | 土  |      |       |    |                     |
|                   |      | 5/27 | 土    |       | 休み              | 市選手権1日目             | 32  | 29   | 11/25 | 土  | 総合高  | B     |    |                     |
|                   |      | 5/28 | 日    | *     |                 | 市選手権大会(希望者)         | 33  | 30   | 12/2  | 土  |      |       |    |                     |
|                   |      | 6/3  | 土    |       | 休み              | 中学通信陸上湘南地区予選        | 34  | 31   | 12/9  | 土  |      |       |    |                     |
| 9                 | 6    | 6/10 | 土    | △     | A               | 5/27, 28市選手権(予備日)   | 35  | 32   | 12/16 | 土  |      |       |    |                     |
| 10                | 7    | 6/17 | 土    |       | A               |                     | 36  | 33   | 12/23 | 土  |      |       |    |                     |
| 11                | 8    | 6/24 | 土    |       | A               |                     |     |      | 12/30 | 土  |      | 休み    |    |                     |
| 12                | 9    | 7/1  | 土    |       | A               |                     | 37  | 34   | 1/6   | 土  |      |       |    | 日時は変わる可能性があります。     |
| 13                | 10   | 7/8  | 土    |       | A               |                     | 38  | 35   | 1/13  | 土  | 総合高  | B     |    |                     |
| 14                | 11   | 7/17 | 月    | △     | A               | 7/15, 16横三地区高校(予備日) | 39  | 36   | 1/20  | 土  |      |       |    |                     |
| 15                | 12   | 7/22 | 土    |       | A               |                     | 40  | 37   | 1/27  | 土  |      |       |    |                     |
| 16                | 13   | 7/29 | 土    |       | A               |                     |     |      | 2/3   | 土  |      | 休み    |    |                     |
| 17                | 14   | 8/5  | 土    |       | A               |                     | 41  | 38   | 2/10  | 土  |      |       |    |                     |
| 18                | 15   | 8/12 | 土    |       | A               |                     | 42  | 39   | 2/17  | 土  | 総合高  | B     |    |                     |
| 19                | 16   | 8/19 | 土    |       | A               |                     | 43  | 40   | 2/24  | 土  |      |       |    |                     |
| 20                | 17   | 8/26 | 土    |       | A               |                     | 44  | 41   | 3/2   | 土  | アリーナ | 10~11 |    | ジュニア修了式             |
| 21                | 18   | 9/3  | 日    | △     | A               | 9/2(土)県中学総体予選(予備日)  | 45  |      | 3/9   | 土  | アリーナ | 10~11 |    | リトル修了式              |
| 22                | 19   | 9/9  | 土    |       | A               |                     |     |      |       |    |      |       |    |                     |
| 23                | 20   | 9/17 | 日    | △     | A               | 9/16(土)市中学新人(予備日)   |     |      |       |    |      |       |    |                     |
| 24                | 21   | 9/24 | 日    | △     | A               | 市児童陸上記録会(予備日)       |     |      |       |    |      |       |    |                     |

5/27, 6/3, 12/30は休み  
実施済: 9/23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。**

- 場所の無印は不入斗陸上競技場
- 「総合高校」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)
- △ 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。
- 実施済: リトルスクール入校式 ... 4/1(土)9:30~(横須賀アリーナ 3階体育室)
- 実施済: ジュニアスクール入校式 ... 4/22(土)9:30~(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4/1~来年3/9 ジュニアスクールの活動期間は4/22~来年3/2
- 実施済: 夏季練習会 ... 8/20実施

### 競技会

- 市競技会 (希望者)
  - 実施済: 横須賀選手権[不入斗] ... 5/28(日) - 申込期間: 4/26(水)~5/10(水)
  - 実施済: 市民体育大会[不入斗] ... 10/1(日) - 申込期間: 8/30(水)~9/13(水)
- 市秋季記録会[不入斗] ... 10/28(土)(強化選手 5、6年生 ... スクールで選出) - 申込期間: 9/27(水)~10/11(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。
  - 実施済: 春季交流記録会[平塚] ... 5/27(土) - 申込期間: 4/17(月)~4/27(木)
  - 実施済: 全国大会予選県大会[平塚] ... 7/9(日) - 申込期間: 5/15(月)~6/3(土)
  - 秋季交流大会[平塚] ... 10/7(土) - 申込期間: 8/7(月)~8/26(土)
  - 秋季交流記録会[城山] ... 11/4(土) - 申込期間: 9/25(月)~10/7(土)
- 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] ... 9/17(日)

(裏面あり)

6月以降の月間予定表の書面配布は中止します。ホームページをご覧ください。

|   | 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、リトルとジュニアで開始時間が異なります。  |  |
|   | 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日(土)   |  | 入校式 横須賀アリーナ 3階 体育室 9:30~<br>・横須賀市陸上競技協会会長/校長あいさつ<br>・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  |
| 8日(土)   |  | 第1回 記録会-1 (2回に分けて実施します)<br>・100m(全員)・ジャベポール投げ(全員)<br>・走幅跳(全員):実測=踏切った位置からの距離を計測します<br><a href="#">&lt;ナンバーカードに4桁の個人番号を記入します&gt;</a>  |
| 15日(土)  |  | 第1回 記録会-2 (2回に分けて実施します)<br>・80mハードル(全員)・ペース走⇒800m計測(全員)<br>・走高跳(6年生:男子昨年105m以上<25名>/女子昨年105m以上<19名>)<br>・4/8欠席者:走幅跳⇒100m⇒ジャベリックポール投⇒80mハードル⇒800m<br>5/28(日)の横須賀市選手権大会の参加案内をホームページおよびLINEでお知らせします。参加申込は専用メールで受け付けます。種目は、100m、4×100mリレー。(リレー出場希望者はご相談ください) |
| 22日(土)  | 入校式 横須賀アリーナ 3階 体育室<br>・横須賀市陸上競技協会会長/校長あいさつ<br>・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<br>5/28(日)の横須賀市選手権大会の参加案内をホームページおよびLINEでお知らせします。参加申込は専用メールで受け付けます。種目は、3年:50m、4年:80mです。 | 記録会の結果によるグループ別編成実施開始<br>A: ハードル走、B: 走り高跳び、C: 走り幅跳び<br>D: 短距離走、E: 基礎練習<br><4/8・15の記録会欠席者対象に追加計測を行います>   |
| 29日(土)  | 正しい歩き方 ・良い姿勢でまっすぐ歩く<br>準備運動 ・体を温める・筋を伸ばす<br>スキップ ・大きくのびのびとごっこ<br>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<br>A: 走り高跳び、B: ハードル走、<br>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 <a href="mailto:staff-1@yrls.jp">staff-1@yrls.jp</a> お急ぎの方は携帯用 <a href="mailto:staff-2@yrls.jp">staff-2@yrls.jp</a> |  |  |

5月の活動予定: 7日(日):5/6の中学大会の予備日:順延された場合は中止。| 13日(土) | 21(日):5/20の中学記録会の予備日:順延された場合は中止。| 27(土)休み | 28(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、保護者との連絡ができません。)

熱中症予防のため必ず帽子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。

・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。

# 2023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/>

6月以降の月間予定表の書面配布は中止します。ホームページをご覧ください。

| 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、リトルとジュニアで開始時間が異なります。   |   |  |  |
| 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<br>(日)   | 5/7(日)は、5/6(土)の中学総合体育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5/6(土)の夕方までに、登録していただいているLINE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。  |  |  |
|   | 正しい歩き方<br>準備運動<br>スキップ<br>短きより走   | ・先週の良い姿勢を思い出して<br>・体を温める・筋を伸ばす、手足の名前を覚える<br>・大きくのびのびと動こう<br>・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<br>A: 走り幅跳び、B: 基礎練習<br>C: 短距離走、D: 走り高跳び、E: ハードル走 |
| 5/28(日)の横須賀市選手権大会の申込書受付締め切り日です。   |   |  |  |
| 13日<br>(土)  | 短きより走<br>走はばとび(1)<br>折り返りレー   | ・スタートのしかた ・まっすぐ走る ・大きな動き ・うでふり<br>・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                     | グループ別編成<br>A: 基礎練習、B: 短距離走<br>C: 走り高跳び、D: ハードル走、E: 走り幅跳び |
| 21日<br>(日)  | 年間予定を変更し、5/21(日)の活動は当日不入斗競技場が使用できないため、中止します。  |  |  |
| 5/27(土)の通常活動はありません。希望者が、5/28(日)の横須賀市選手権大会に参加します。  |   |  |  |
| 28日<br>(日)  | 横須賀市選手権大会: 5/7(日)までに参加申込みをされたスクール生が出場できます(参加費200円当日徴収)<br>・ 集合時間: 5/28日 10:00 雨天でも実施します。なお、荒天で中止の場合は6/10(土)に延期します。<br>・ 種目: 3年生: 50m、4年生: 80m、5・6年生: 100m/4×100mリレー |  |  |
| 連絡先メールアドレス: PC用 <a href="mailto:staff-1@yrls.jp">staff-1@yrls.jp</a> お急ぎの方は携帯用 <a href="mailto:staff-2@yrls.jp">staff-2@yrls.jp</a> |   |  |  |

6月の活動予定: 3日(土)休み | 10日(土): 大会予備日になっていますので、大会が順延された場合は中止です。 | 17(土) | 24(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。)

## 熱中症予防のため、下記にご留意ください

熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。  
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: 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。

# 2023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/>

6月以降の月間予定表の書面配布は中止します。ホームページをご覧ください。

|   | ジュニア(3・4年)   | リトル(5・6年)  |
|---|--|--|
| <b>6/3(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。</b> |  |  |
| 10日(土)                                    | <p>6/10(土)は、5/27~28の市選手権の予備日になっているため、<b>大会が順延の場合は活動を中止</b>します。前日6/9の夕方までに、登録していただいているLINE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。</p> <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<br/>4年、走はばとび(1) ・立ちはばとび、着地のしかた<br/>・短い助走でふみきりのリズムと着地<br/>3年、ジャベポール投(1) ・にぎり方 投げ方<br/>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</p> | <p>5/7雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。5/7⇒5/13、5/13⇒6/10</p> <p><b>グループ別編成</b><br/>A: 基礎練習、B: 短距離走<br/>C: 走り高跳び、D: ハードル走、E: 走り幅跳び</p> |
| 17日(土)                                    | <p>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<br/>・記録会予行練習80/50m走<br/>3年、走はばとび(1) ・立ちはばとび、着地のしかた ・短い助走でふみきりの<br/>4年、ジャベポール投(1) ・にぎり方 投げ方<br/>↑リズムと着地<br/>折り返しリレー</p>  | <p><b>第2回 記録会&lt;記録がない種目にチャレンジしましょう&gt;</b><br/>・100m(全員)<br/>・走幅跳(選択)/走高跳(選択)<br/>・80mハードル(選択)/800m(選択)</p>                 |
| 24日(土)                                    | <p><b>第1回記録会</b><br/>・80m走(4年)、50m走(3年)<br/>・走はばとび<br/>・ジャベポール投げ</p>   | <p><b>グループ別編成</b><br/>A: 短距離走、B: 走り幅跳び<br/>C: ハードル走、D: 基礎練習、E: 走り高跳び</p>   |

連絡先メールアドレス: PC用 [staff-1@yrls.jp](mailto:staff-1@yrls.jp) お急ぎの方は携帯用 [staff-2@yrls.jp](mailto:staff-2@yrls.jp)

7月の活動予定: 1日(土) | 8日(土) | 17(月=海の日): 大会予備日になっていますので、大会が順延された場合は中止です。 | 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。)

**熱中症予防のため、下記にご留意ください**

熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。  
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: 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。



6月以降の月間予定表の書面配布は中止します。ホームページをご覧ください。

|   | 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、リトルとジュニアで開始時間が異なります。   |   |   |
|   | 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日<br>(土)   | 短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(変化走)<br>4年、走はばとび(3) ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた<br>3年、ジャベボール投(2) ・投げる方向と角度<br>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  | 7/1雨天のため、以後の日程を繰り下げて実施します。7/1⇒7/8、7/8⇒7/17、7/17⇒7/22<br><b>グループ別編成</b><br>A: 走り幅跳び、B: ハードル走<br>C: 基礎練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走                                     |
| 8日<br>(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<br>3年、走はばとび(3) ・短い助走でふみきりのリズム ・着地のしかた<br>4年、ジャベボール投(2) ・投げる方向と角度<br>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   | <b>グループ別編成</b><br>A: 走り幅跳び、B: ハードル走<br>C: 基礎練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走   |
| 17日<br>(月祝)<br>海の日  | 7/17(月)は、7/15~16の高校大会の予備日になっているため、 <b>大会が順延の場合は活動を中止します。</b> 前日7/16の夕方までに、登録していただいているLINE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。<br>短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く)<br>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<br>3年、高さへちよう戦 ゴムとび ↑ (ふみきり板、ゴムひも)<br>折り返しリレー | <b>グループ別編成</b><br>A: ハードル走、B: 基礎練習<br>C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び   |
| 22日<br>(土)  | 短きより走 スタート→ゴールを走りきる ・うでふり、足の運び、速い大きな動き<br>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<br>4年、高さへちよう戦 ゴムとび ↑ (ふみきり板、ゴムひも)<br>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   | <b>グループ別編成</b><br>A: 基礎練習、B: 走り高跳び<br>C: 短距離走、D: 走り幅跳び、E: ハードル走   |
| 29日<br>(土)  | 短きより走 スタート→ゴールを走りきる ・うでふり、足の運び、速い大きな動き<br>・記録会予行練習80/50m走 ↓ (ふみきり板、ゴムひも)<br>走はばとび(4)の雨天予備日 ・短い助走~ふみきりのリズム、高くとんで着地<br>ジャベボール投(2)の雨天予備日 ・投げる方向と角度<br>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  | <b>第3回 記録会&lt;記録がない種目にチャレンジしましょう&gt;</b><br>・100m(全員)<br>・走幅跳(選択)/走高跳(選択)<br>・80mハードル(選択)/ジャベボール投げ(選択)/800m(選択)<br><b>8月より、7月末までの100m記録によりグループ編成を変更します。</b> |
| 連絡先メールアドレス: PC用 <a href="mailto:staff-1@yrls.jp">staff-1@yrls.jp</a> お急ぎの方は携帯用 <a href="mailto:staff-2@yrls.jp">staff-2@yrls.jp</a> |   |   |

8月の活動予定: 5日(土) | 12日(土) | 19日(土) | 26日(土): 8/27(日)とお知らせしましたが、年間日程通りに実施します。

※8/20日(日)自衛隊久里浜駐屯地にて4年ぶりに「夏季練習会(5,6年生対象)」を実施予定です。申込みにつきましては改めて案内しますので是非、ご参加ください。

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。)

猛暑の場合、練習時間を短縮して行い、早く終了する場合があります。

**熱中症予防のため、下記にご留意ください**

熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。

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: 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。

6月以降の月間予定表の書面配布は中止します。ホームページをご覧ください。

| 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、リトルとジュニアで開始時間が異なります。   |  |  |  |
| 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)   |  |
| 5日<br>(土)   | <b>第2回 記録会</b><br>・80m走(4年)、50m走(3年)<br>・走はばとび<br>・ジャベポール投げ  | 8月より、7月末までの100m記録によりグループ編成を変更します。<br><b>グループ別編成</b><br>A: 走り高跳び、B: 短距離走<br>C: 走り幅跳び、D: ハードル走、E: 基礎練習 |  |
| 12日<br>(土)  | 短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(変化走)<br>走はばとび(5)4年 ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地<br>↑(ふみきり板、ゴムひも)<br>ジャベポール投(3)3年 ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度<br>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 | <b>グループ別編成</b><br>A: 短距離走、B: 走り幅跳び<br>C: ハードル走、D: 基礎練習、E: 走り高跳び                                      |  |
| 19日<br>(土)  | 短きより走 ・基本動作<br>・クワチングスタート練習(4年1回目)、変形スタート(3年)<br>ジャベポール投(3)4年 ・肩ひじ手の動き ・投げる方向と角度<br>走はばとび(5)3年 ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地<br>用器具を使ったリレー<br>↑(ふみきり板、ゴムひも) | <b>グループ別編成</b><br>A: 走り幅跳び、B: ハードル走<br>C: 基礎練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走                                      |  |
| 26日<br>(土)  | 短きより走 ・基本動作 ・スピードを変える(だんだん速く)<br>走はばとび(6)4年 ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地<br>ジャベポール投(4)3年 ・助走のしかた ・投げる方向と角度<br>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            | <b>グループ別編成</b><br>A: ハードル走、B: 基礎練習<br>C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び                                      |  |
| 10/1(日)の横須賀市民体育大会の参加案内をホームページおよびLINEでお知らせします。書面での配布はありません。参加申込は専用メールで受け付けます。  |  |  |  |
| 連絡先メールアドレス: PC用 <a href="mailto:staff-1@yrls.jp">staff-1@yrls.jp</a> お急ぎの方は携帯用 <a href="mailto:staff-2@yrls.jp">staff-2@yrls.jp</a> |  |  |  |

9月の活動予定: 3日(日) | 9日(土) | 17日(日) | 24日(日): 日曜日設定の9/3-9/17-9/24は、それぞれ大会の予備日になっていますので、大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、保護者との連絡ができません。)

猛暑の場合、練習時間を短縮して行い、早く終了する場合があります。

**熱中症予防のため、下記にご留意ください**

熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。  
 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: 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。

6月以降の月間予定表の書面配布は中止します。ホームページをご覧ください。

| 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) |  |
| 3日<br>(日)   | 9/3(日)は、9/2(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9/2の夕方までに、登録していただいているLINE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練習(4年2回目)・変形スタート(3年)   | グループ別編成                                      |  |
|   | 走はばとび(6)3年・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地  | A:基礎練習、B:走り高跳び                               |  |
|   | ジャベボール投(4)4年・助走のしかた・投げる方向と角度  | C:短距離走、D:走り幅跳び、E:ハードル走                       |  |
|   | 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  |  |  |
| 9日<br>(土)   | 第3回 記録会<br>・80m走(4年クラウチングスタート)、50m走(3年)<br>・走はばとび<br>・ジャベボール投げ  | 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                       |  |
| 10/1(日)の横須賀市民体育大会の申込み締め切り日です。参加案内はホームページで確認してください。参加申込は専用メール: <a href="mailto:shimintaikai@yrls.jp">shimintaikai@yrls.jp</a> で受け付けます。 |   |  |  |
| 17日<br>(日)  | 9/17(日)は、9/16(土)の中学新人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9/16の夕方までに、登録していただいているLINE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・スタート→中間走→ゴール前(三つの走り方)  | グループ別編成                                      |  |
|   | 走はばとび(7)4年・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとぶ   | A:短距離走、B:走り幅跳び                               |  |
|   | 高さへちよう戦 3年 ゴムとび   | C:ハードル走、D:基礎練習、E:走り高跳び                       |  |
|   | 折り返しリレー   |  |  |
| 24日<br>(日)  | 9/24(日)は、9/23(土)の市児童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9/23の夕方までに、登録していただいているLINE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練習(4年3回目)・変形スタート(3年)   | グループ別編成                                      |  |
|   | 走はばとび(7)3年・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとぶ   | A:走り幅跳び、B:ハードル走                              |  |
|   | 高さへちよう戦 4年 ゴムとび   | C:基礎練習、D:走り高跳び、E:短距離走                        |  |
|   | 補強運動・すばやく動きゲーム  |  |  |

連絡先メールアドレス: PC用 [staff-1@yrls.jp](mailto:staff-1@yrls.jp) お急ぎの方は携帯用 [staff-2@yrls.jp](mailto:staff-2@yrls.jp)

10月の活動予定: 1日(日):市民体育大会(希望者)|7(土)|14(土)|21(土):10/14(土)中学駅伝予備日=大会が順延時は中止|29(日):28(土)市秋季記録会予備日=記録会が順延時は中止  
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。)  
猛暑の場合、練習時間を短縮して行い、早く終了する場合があります。

熱中症予防のため、下記にご留意ください

熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。  
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: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。



6月以降の月間予定表の書面配布は中止します。ホームページをご覧ください。

ジュニア(3・4年)

リトル(5・6年) 9/9が雨天のため、9月の日程を繰り下げて実施しています。

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日<br>(日)  | 市民体育大会: 9/9(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。詳細はホームページをご覧ください。<br>・集合時間: 10/1(日) リトル10:00、ジュニア10:30 雨天でも実施します。<br>・種目: 3年生: 50m / 4年生: 80m / 5・6年生: 100m/800m/4x400mリレー |   |
| 7日<br>(土)  | 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)<br>走はばとび(7)3年 ・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとぶ<br>高さへちよう戦 4年 ゴムとび<br>補強運動 ・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)<br>A・B・C: <前半>短距離走⇒<後半>400m <sup>ハ</sup> ス走⇒800m計測<br>D・E: <前半>400m <sup>ハ</sup> ス走⇒800m計測⇒<後半>短距離走<br><短距離走: スタート練習⇒ウエーブ走><ハ <sup>ハ</sup> ス走: 90秒/400m×2~3本> |
| 14日<br>(土) | 短きより走 基本動作 ・100m走を体験する(4年生) ・50mを走りきる(3年生)<br>走はばとび(8)4年 ・速い助走、力強いふみきり、高くとんで遠くへ着地<br>ジャベボール投(5)3年 ・助走を使って高く遠くへ<br>用器具を使ったリレー                                      | 第4回 記録会<今回が最終です。記録がない種目にチャレンジしましょう><br>・100m(全員)<br>・走幅跳(選択)/走高跳(選択)<br>・80mハードル(選択)/ジャベボール投げ(選択)/800m(選択)  |
| 21日<br>(土) | 10/21(土)は、10/14(土)の中学駅伝の第2予備日になっているため、駅伝が延期の場合は活動を中止します。中止の場合は、前日10/20の夕方までに、登録していただいているLINEでご確認ください。ホームページにも掲示します。   |   |
|            | 第4回 記録会<br>・80m走(4年)、50m走(3年)<br>・走はばとび<br>・ジャベボール投げ  | グループ別編成<br>A: 走り幅跳び、B: ハードル走<br>C: 基礎練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走  |
| 29日<br>(日) | 10/29(日)は、10/28(土)の横須賀市秋季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。中止の場合は、前日10/28の夕方までに、登録していただいているLINEでご確認ください。ホームページにも掲示します。   |   |
|            | 走の基本運動<br>4×100mリレー   | グループ別編成<br>A/B: ペース走 400m/90秒×2~3本⇒フィールド内で補強練習⇒800m計測⇒フィールド内で補強練習<br>C/D/E: フィールド内で補強練習⇒ペース走 400m/90秒×2~3本⇒フィールド内で補強練習⇒800m計測<br><b>11月より10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</b>       |

連絡先メールアドレス: PC用 [staff-1@yrls.jp](mailto:staff-1@yrls.jp) お急ぎの方は携帯用 [staff-2@yrls.jp](mailto:staff-2@yrls.jp)

11月の活動予定: 4(土)|11(土)|18(土)|25(土): 11月以降の活動は、不入斗競技場が改修工事のため、市立横須賀総合高校で実施します。実施時間は午後になります。

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。)

残暑が続きます。熱中症予防のため、下記にご留意ください

熱中症予防のため必ず帽子を持参してください。  
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: 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。



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、活動場所を「総合高校」に、時間を午後に変更します。

|                                   |  | 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(13:30~13:40)⇒練習(13:50~15:40)⇒退場(15:40~15:50) | 集合(13:10~13:20)⇒練習(13:30~15:30)⇒退場(15:30~15:40)   |
| 4日<br>(土)<br>総合高                  | 基本運動をまとめる<br>・スタート、中間走、ゴールの三つの走り方復習(ホーム側4~8レーン)<br>3年、走はばとび(8)の復習 ・速い助走、力強いふみきり、<br>4年、高さへちよう戦 ゴムとび<br>折返しリレー          |   | 11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<br>グループ別編成(強化選手は県秋季記録会に出場します)<br>A/B: 前半:シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内)<br>後半:1500m走計測<br>C/D: 前半:追い抜きインターバル:3周×2本(1~3レーン)<br>後半:ロングジョギング:競技場内周回 |
| 11日<br>(土)<br>総合高                 | 基本運動をまとめる<br>・スタート、中間走、ゴールの三つの走り方復習(ホーム側4~8レーン)<br>4年、走はばとび(8)の復習 ・速い助走、力強いふみきり、<br>3年、高さへちよう戦 ゴムとび<br>補強運動 ・すばやい動きゲーム |   | グループ別編成<br>A/B: 前半:追い抜きインターバル:3周×2本(1~3レーン)<br>後半:ロングジョギング:競技場内周回<br>C/D: 前半:シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内)<br>後半:1500m走計測   |
| 18日<br>(土)<br>総合高                 | 総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。<br><地形を活かしたトレーニング><br>坂道をゆっくりジョギングで登る<br>自然の地形をバランスよく走る<br>ゲーム(鬼ごっこなど)                        |   | グループ別編成<br>A/B: 前半:800mタイムトライアル<br>後半:フィールド内で補強練習<br>C/D: 前半:フィールド内で補強練習<br>後半:800mタイムトライアル   |
| 25日<br>(土)<br>総合高                 | 第5回 記録会<br>・80m走(4年)、50m走(3年)<br>・走はばとび<br>最後の記録会です。ベスト記録を目指しましょう。<br>12月からは冬季の練習メニューです。                               |   | 総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。<br><地形を活かしたトレーニング><br>ロングジョギング(坂道)<br>坂道ダッシュ など<br>12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月の活動予定:2日(土)|9(土)|16(土)ジュニア:「くりはま花の国」|23(土)リトル:「くりはま花の国」|30(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、保護者との連絡ができません)
- ・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。
- ・忘れ物が増えていきます。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。



# 2023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://vrls.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(13:30~13:40)⇒練習(13:50~15:40)⇒退場(15:40~15:50) |   | 集合(13:10~13:20)⇒練習(13:30~15:30)⇒退場(15:30~15:40)   |
| 2日<br>(土)<br>総合高                                | <p>&lt;これから毎週、なわとびのなわを持ってきてください。&gt;</p> <p>走の基本運動<br/>じきゆう走 ・チームでゆっくり一定の速さで決まった時間を走る<br/>なわとび ・なわとび走リレー<br/>ドッジボール</p>                                 | <p style="text-align: center;">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><b>グループ別編成</b><br/>A/B: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内)<br/>C/D: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本(1~3レーン)<br/>A~D: 後半: 1500m走計測</p>   |
| 記念写真撮影: 予備日は12/9(土)                             |   |   |
| 9日<br>(土)<br>総合高                                | <p>走の基本運動となわとび走<br/>なわとび ・色々なとび方や、時間にちょうせん<br/>タグゲーム(3年)<br/>100mタイム計測(4年1回目) 、記録会未計測者の50m/80m計測</p>  | <p><b>グループ別編成</b><br/>A/B: 前半: 追い抜きインターバル: 3周×2本(1~3レーン)<br/>C/D: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内)<br/>A~D: 後半: 1500m走計測</p>   |
| 記念写真撮影予備日                                       |   |   |
| 16日<br>(土)<br>総合高                               | <p style="text-align: center;">総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。</p> <p>&lt;地形を活かしたトレーニング&gt;<br/>坂道をゆっくりジョギングで登る<br/>自然の地形をバランスよく走る(4年)<br/>ゲーム(鬼ごっこなど)(3年)</p> | <p><b>グループ別編成</b><br/>A~D: 300mペース走<br/>⇒フィールド内で補強練習<br/>⇒800mタイムトライアル</p>  |
| 23日<br>(土)<br>総合高                               | <p>走の基本運動<br/>ミニ駅伝 ・競技場内の外周を駅伝選手になってたすきをつなぐ<br/>大なわとび ・連続回数や多人数にちょうせんする</p>   | <p style="text-align: center;">総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。</p> <p>&lt;地形を活かしたトレーニング&gt;<br/>ロングジョギング(坂道)<br/>坂道ダッシュ など</p> <p style="text-align: center;">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</p> |
| 12/30(土)の活動はありません。                              |   |   |

1月の活動予定: 6日(土) | 13(土) | 20(土)ジュニア:「くりはま花の国」 | 27(土)リトル:「くりはま花の国」

- ・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。)**
- ・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。
- ・忘れ物が増えていきます。**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。



# 2024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://vrls.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(13:30~13:40)⇒練習(13:50~15:40)⇒退場(15:40~15:50) |   | 集合(13:10~13:20)⇒練習(13:30~15:30)⇒退場(15:30~15:40)   |
| 6日<br>(土)<br>総合高                                | 走の基本運動<br>じきゆう走 ・チームでゆっくり一定の速さで決まった時間を走る<br>なわとび ・なわとび走リレー<br>ドッジボール(3年)<br>走高跳入門(4年1回目)        | グループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します<br>グループ別編成<br>A/B: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内)<br>C/D: 前半: エンドレスリレー:(70m×4回)×2セット<1~3レーン><br>A~D: 後半: 1500m走計測 |
| 13日<br>(土)<br>総合高                               | 走の基本運動となわとび走<br>なわとび ・色々なとび方や、時間にちょうせん<br>タグゲーム(3年)<br>100mタイム計測(4年2回目) 、記録会未計測者の50m/80m計測      | グループ別編成<br>A/B: 前半: エンドレスリレー:(70m×4回)×2セット<1~3レーン><br>C/D: 前半: シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内)<br>A~D: 後半: 1500m走計測                               |
| 20日<br>(土)<br>総合高                               | 総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。<br><地形を活かしたトレーニング><br>坂道をゆっくりジョギングで登る<br>自然の地形をバランスよく走る<br>ゲーム(鬼ごっこなど) | グループ別編成<br>A~D: 300mペース走<br>⇒フィールド内で補強練習<br>⇒800mタイムトライアル   |
| 27日<br>(土)<br>総合高                               | 走の基本運動<br>ミニ駅伝 ・競技場内の外周を駅伝選手になってたすきをつなぐ<br>大なわとび ・連続回数や多人数にちょうせんする                              | 総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。<br><地形を活かしたトレーニング><br>ロングジョギング(坂道)<br>坂道ダッシュ など  |
| 2月よりグループ編成を最新の800mのタイム基準に変更します                  |   |   |

- 2月の活動予定: **総合高校の使用が出来ませんので、3日(土)の活動はありません** | 10日(土) | 17日(土) | 24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10:00~<アリーナ>
- ・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。)**
  - ・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。手ぶくろ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、スタッフにお問い合わせください。





|    |                               | 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、 <b>リトルの開始時間を20分早くします。</b>   |  |
|    |                               | 集合(13:30~13:40)⇒練習(13:50~15:40)⇒退場(15:40~15:50)   | 集合(13:10~13:20)⇒練習(13:30~15:30)⇒退場(15:30~15:40)  |
|    |                               | 1/20(土)が雨天中止のため、1/27(土)は1/20(土)の内容で実施します。<ジュニア:花の国/リトル:800m計測><br>2/3(土)の活動はありません。総合高校の使用が出来ませんので、中止にします。       |  |
| 2月 | 10日<br>(土)<br>総合高             | 走の基本運動<br>じきゅう走 ・チームでゆっくり一定の速さで決まった時間走る<br>なわとび ・なわとび走りレー<br>ドッジボール(3年)<br>走高跳入門(4年2回目)                         | グループ別編成: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<br>A/B: 前半:1500m走計測(1~3レーン)<br>後半:シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内)<br>C/D: 前半:シャトル走70m×5往復×2セット(フィールド内)<br>後半:1500m走計測(1~3レーン) |
|    | 17日<br>(土)<br>総合高             | 総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。<br><地形を活かしたトレーニング><br>坂道をゆっくりジョギングで登る<br>自然の地形をバランスよく走る<br>ゲーム(鬼ごっこなど)                 | グループ別編成(今年度最終の800m計測です)<br>A~D: 300mペース走<br>⇒フィールド内で補強練習<br>⇒800mタイムトライアル  |
|    | 24日<br>(土)<br>総合高             | 走の基本運動<br>4×75mリレー  | 総合高に集合して「くりはま花の国」に移動します。<br><地形を活かしたトレーニング><br>ロングジョギング(坂道)<br>坂道ダッシュ など   |
| 3月 | 2日<br>(土)<br>ジュニアは午前、リトルは午後です | 10:00~11:00/集合9:50<br>修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階)<br>開始10分前の9:50までに集合してください。<br>必ず感想文をスタッフに渡してください。上履き持参。<br>修了証を授与します。 | 前半:ミニ駅伝(2回)<br>競技場内周回コース<br>後半:グループ別に補強運動  |
|    | 9日<br>(土)                     | <del>10:00~11:00/集合9:50</del>   | 修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階)<br>開始10分前の9:50までに集合してください。<br>必ず感想文をスタッフに渡してください。上履き持参。<br>修了証を授与します。  |

1年間大変ご苦労さまでした。新年度も皆さんの参加をお待ちしています。

24年度の入校受付については、修了式でお知らせします。

- ・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。)**
- ・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。手ぶくろ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。

