

2025年8月18日改正

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

2025年度 年間日程表

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		4/5	土	アリーナ	10~11	リトル入校受付(9:30~)		24	21	10/4	土				総合高校
2		4/12	土		A					10/11	土		休み		市民大会権1日目
3		4/19	土		A					10/12	日	*			市民体育大会(希望者)
4		4/26	土		A			25	22	10/18	土		A		
	1	4/26	土	アリーナ	A	ジュニア入校受付(9:30~)		26	23	10/26	日	△	A		10/25(土)市秋季記録会
5	2	5/3	土		A			27	24	11/1	土		A		
6	3	5/10	土		A			28	25	11/9	日	△	A		11/8(土)市児童記録会(予備日)
7	4	5/18	日	△	A	5/17(土)中学記録会予備日		29	26	11/15	土		A		
8	5	5/24	土		A			30	27	11/22	土		A		
		5/31	土		休み			31	28	11/30	日		B:午後		11/29(土)11/30(日)ジュニア強化
		6/1	日	*		市選手権大会(希望者)		32	29	12/6	土		A		
9	6	6/7	土		A			33	30	12/14	日		A		12/13(土)長距離記録会
10	7	6/14	土		A			34	31	12/20	土		A		
11	8	6/21	土		A			35	32	12/27	土		A		
12	9	6/28	土		A					1/3	土		休み		
13	10	7/5	土		A			36	33	1/10	土		A		
14	11	7/12	土		A			37	34	1/17	土		A		
15	12	7/19	土		A			38	35	1/24	土		A		
16	13	7/26	土		A			39	36	2/1	日		A		1/31(土)長距離記録会
17	14	8/2	土		A			40	37	2/7	土		A		
18	15	8/9	土		A			41	38	2/14	土		A		
19	16	8/16	土		A			42	39	2/21	土		A		
20	17	8/23	土		A			43	40	2/28	土		A		
		8/30	土		休み	8/30(土)8/31(日)高校新人中地区		44	41	3/7	土	アリーナ	10~11	ジュニア修了式	リトル A
		9/7	日		中止	9/6(土)9/7(日)中学総体予選		45		3/14	土	アリーナ	10~11	リトル修了式	
21	18	9/13	土		A										
22	19	9/20	土		A										
23	20	9/28	日	△	A	9/27(土)市中新人(予備日)									

●●実施場所:不入斗陸上競技場●●

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

<記載事項について>

休み 5/31、8/30、9/7、10/11、1/3は競技場が使用できないのでお休みです。

* 市内競技会(不入斗陸上競技場)

△ 大会予備日。大会が延期の場合スクールは中止です。(スクールLINEでお知らせ)

■記事

- ・リトルスクール入校式 … 4/5(土)9:30~(横須賀アリーナ 3階体育室)
- ・ジュニアスクール入校式 … 4/26(土)9:30~(横須賀アリーナ 3階体育室)
- ・雨天中止(連絡はありません。ホームページ/LINEで確認)
- ・大会やグラウンドその他の理由により変更や中止とすることがあります(事前にホームページに掲載)
- ・リトルスクールの年間活動期間は4/5~来年3/14 ジュニアスクールの活動期間は4/26~来年3/7
- ・夏季練習会…8/24(日)に実施予定

■大会/記録会など

- ・市競技会など[スクール生希望者]
 - ・横須賀選手権[不入斗] …6/1(日) - 申込期間:4/30(水)~5/14(水)
 - ・市民体育大会[不入斗] …10/12(日) - 申込期間:/()/~()/未定
- ・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。4/中旬頃に別途連絡
 - ・春季交流記録会[平塚]…5/31(土) - 申込期間:4/14(月)~4/23(水)
 - ・全国大会予選県大会[平塚]7/5(土) - 申込期間:5/12(月)~5/31(土)
 - ・秋季交流大会[平塚]…9/28(日) - 申込期間:8/1(金)~8/16(土)
 - ・秋季交流記録会[平塚]…11/9(日) - 申込期間:9/29(月)~10/11(土)
 - ・市秋季記録会[不入斗] …10/25(土) - 申込期間:/()/~()/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[日産スタジアム] …11/1(土)~11/3(月・祝)

2025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/>

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)
5日 (土)		<p>●入校式:横須賀アリーナ 3階 体育室 9:30~</p> <ul style="list-style-type: none"> 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~その他連絡事項。 不入斗陸上競技場内競技施設見学、他。 	<p>●入校受付:横須賀アリーナ 9:30</p> <ul style="list-style-type: none"> 中学生は入校受付のみ実施します。 入校式は活動初日の4/12(土)活動前に不入斗競技場にて実施。 ※スクール活動ありません。
12日 (土)		<p>●第1回 記録会-1 (2回に分けて実施します)</p> <ul style="list-style-type: none"> 100m(全員)・ジャベボール投げ(全員) 走幅跳:実測(全員) 800m(希望者) <p>6/1(日)の横須賀市選手権の参加案内をホームページと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です。</p>	<p>●基本練習</p> <ul style="list-style-type: none"> グラウンドで入学式を実施[入校書類の配布]その後練習を実施。 1年生/2,3年生に分けて練習。 ※練習内容検討中
<ナンバーカードに4桁の個人番号を記入します>			
19日 (土)		<p>●第2回 記録会-2</p> <ul style="list-style-type: none"> 80mハードル(全員)・ペース走⇒800m計測(全員) 走高跳:6年生:男子昨年105m以上<17名>/女子昨年105m以上<9名> 4/13欠席者:走幅跳⇒100m⇒ジャベ⇒80mハードル⇒800m 	<p>●基本練習</p> <ul style="list-style-type: none"> 1年生/2,3年生に分けて練習。 ※練習内容検討中
26日 (土)	<p>●入校式:横須賀アリーナ 3階 体育室 9:30~</p> <ul style="list-style-type: none"> 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~その他連絡事項。 不入斗陸上競技場内競技施設見学、他。 <p>6/1(日)の横須賀市選手権の参加案内をホームページと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。</p>	<p>●記録会の結果によるグループ別編成実施開始</p> <p>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</p> <p><4/12・19の記録会欠席者対象に追加計測を行います></p>	<p>●基本練習</p> <ul style="list-style-type: none"> 1年生/2,3年生に分けて練習。 ※練習内容検討中 <p>大会: 5/4(日)中総合(不入斗競技場)</p>

●5月の活動予定

- 3日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 10日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 18日 (日): 5/17の中学生大会予備日:順延の場合中止
- 24日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 31日 (土): 休み

※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。

●6/1(日)横須賀選手権大会について

- 6/1(日)横須賀市選手権大会の参加案内をホームページと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。
- ※参加を希望される方は必ず期限内の申込みが必要です。
- 参加種目:3年生⇒50m / 4年生⇒80m / 5,6年生⇒100m

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

[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。

2025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/>

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)	
3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	
10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、手足の名前を覚える 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: 短距離走、B: 走り幅跳び C: ハードル走、D: 基本練習、E: 走り高跳び	
18日 (日)	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 4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リズムと着地 補強運動 ・ケンステップ、川とび すばやい動き ・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: 基本練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走	
24日 (土)	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 ・3年50m走、4年80m走を体験(選手権大会の予行) 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リズムと着地 折り返りリレー 補強運動 ・ケンステップ、川とび	●グループ別編成 A: ハードル走、B: 基本練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び	
31日 (土)	●5/31(土)の通常活動はありません。希望者が6/1(日)の横須賀市選手権大会に参加します。		
1日 (日)	横須賀市選手権大会: 5/10(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: 6/1(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年生: 50m、4年生: 80m、5・6年生: 100m ※4×100mリレーは選抜選手のみ ※申込みをしていないスクール生は出場できませんのでご注意ください。		●基本練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離/B: 長距離 大会: 5/4(日)中総合
		●基本練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離・走幅跳/B: 長距離 大会: 5/17(土)市中学記録会	
		●基本練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離・走幅跳/B: 長距離	
		●基本練習 小学生リトルと合同練習 大会: 5/24(土),25(日)通信湘南地区予選	
		●中学生は学校経由での参加申込みです。	

●6月の活動予定

7日 (土):	年間予定表のとおり実施予定。
14日 (土):	年間予定表のとおり実施予定。
21日 (土):	年間予定表のとおり実施予定。
28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@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.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。

2025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/>

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)	
1日 (日)	横須賀市選手権大会:5/10(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:6/1(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年生:50m、4年生:80m、5・6年生:100m ※4×100mリレーは選抜選手のみ ※申込みをしていないスクール生は出場できませんのでご注意ください。	・中学生は学校経由での参加申込みです。	
7日 (土)	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 4年、走幅跳(1) ・立ちかはばとび、着地のしかた ・短い助走でふみきりのリズムと着地 3年、ジャベボール投(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: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基本練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走	
14日 (土)	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、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) ・立ちかはばとび～短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のしかた 4年、ジャベボール投(1) ・にぎり方 投げ方 折り返しリレー	●グループ別編成 A: ハードル走、B: 基本練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び	
21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80/50m走 4年、走幅跳(2) ・立ちかはばとび～短い助走 ・ふみきりのリズムと着地のしかた 走幅跳(2) ジャベボール投(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)	
28日 (土)	●第1回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走幅跳 ・ジャベボール投	●グループ別編成 A: 基本練習、B: 走り高跳び C: 短距離走、D: 走り幅跳び、E: ハードル走	

●7月の活動予定

5日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
12日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
19日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
26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@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.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。

2025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/>

サマータイム 集合(9:10~9:20)⇒練習(9:30~11:30)⇒退場(11:30~11:40)		サマータイム 集合(8:50~9:00)⇒練習(9:10~11:10)⇒退場(11:10~11:20)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	
5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) 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 3年、ジャベボール投(2)・投げる方向と角度 折り返しリレー	●グループ別編成 ※強化選手は日清カップ全国予選に出場 A~E: 短距離走の基本(合同練習)	
12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 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 4年、ジャベボール投(2)・投げる方向と角度 補強運動・ケンステップ、川とび、馬跳び、変形スタート	●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: 基本練習	
19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(ふみきり板、ゴムひも) 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、大きくはやい動き	●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: 基本練習、E: 走り高跳び	
26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 ・記録会予行練習80/50m走 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(ふみきり板、ゴムひも) 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 折り返しリレー	●グループ別編成 A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基本練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走	
		●基本的な練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離・走幅跳/B: 長距離 大会: 7/5,6県選抜(三ツ沢)	
		●基本練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離・走幅跳/B: 長距離	
		●基本練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離・走幅跳/B: 長距離 大会: 7/19,21県通信(平塚) 大会: 7/24東部記録会(不入斗競技場)	
		●基本練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離・走幅跳/B: 長距離	

●8月の活動予定

- 2日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 9日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 16日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 23日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 30日 (土): 休み

※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

サマータイムの実施:少しでも暑さを避けるために、7, 8, 9月は時間を20分早めて実施します。

- ・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(多めに)持たせてください。
- ・体を冷やすための保冷剤を持たせてください。
- ・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。

[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。

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

(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。

2025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/>

サマータイム 集合(9:10~9:20)⇒練習(9:30~11:30)⇒退場(11:30~11:40)		サマータイム 集合(8:50~9:00)⇒練習(9:10~11:10)⇒退場(11:10~11:20)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	
2日 (土)	●第2回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走幅跳 ・ジャベボール投	●グループ別編成 A:ハードル走、B:基本練習 C:走り高跳び、D:短距離走、E:走り幅跳び	
9日 (土)	短きより走・基本動作・スピードを変える(変化走) 4年、走幅跳(5)・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) 3年、高さへちよう戦 ゴムとび 補強運動・ミニハードル、ラダーを使って、大きくはやい動き	●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)/ジャベ(選択)/80mハードル(選択) ・800m(希望者)	
16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) 3年、走幅跳(5)・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) 4年、高さへちよう戦 ゴムとび 用器具を使ったリレー	●グループ別編成 A:基本練習、B:走り高跳び C:短距離走、D:走り幅跳び、E:ハードル走	
23日 (土)	短きより走・基本動作・スピードを変える(だんだん早く) 4年、走はばとび(6)・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、変形スタート	●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:基本練習	
30日 (土)	●8/30(土)の通常活動はありません。8/30と8/31は不入斗競技場では高校生の大会が開催されます。		

●9月の活動予定

- 7日 (日): 中学総体予選(予備日)※順延の場合中止
- 13日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 20日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 28日 (日): 市中学新人(予備日)※順延の場合中止

※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

サマータイムの実施:少しでも暑さを避けるために、7, 8, 9月は時間を20分早めて実施します。

- ・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(多めに)持たせてください。
- ・体を冷やすための保冷剤を持たせてください。
- ・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@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp

※8/24(日) 自衛隊久里浜駐屯地にて「スクール夏季練習会」を実施予定です。事前申し込みをしている方のみ参加です。

[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。

2025年 9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/>

サマータイム 集合(9:10~9:20)⇒練習(9:30~11:30)⇒退場(11:30~11:40)		サマータイム 集合(8:50~9:00)⇒練習(9:10~11:10)⇒退場(11:10~11:20)	
ジュニア(3・4年)		リトル(5・6年)	
7日 (日)	●9/7(日)の通常活動はありません。9/6と9/7は不入斗競技場では中校生の大会が開催されます。※当初は実施予定でしたが変更しました。		
13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) ・記録会予行練習80/50m走 追加 3年、走はばとび(6) ・速い助走、ふみきりのリズム、高くとんで着地 入校 4年、ジャベポール投(4) ・助走のしかた ・投げる方向と角度 受付 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	●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)/ジャベ(選択)/80mハードル(選択) ・800m(希望者)	●基本練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離・走幅跳/B: 長距離
20日 (土)	●第3回 記録会 ・80m走(4年)、50m走(3年) ・走幅跳 ・ジャベポール投	●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: 基本練習、E: 走り高跳び	●基本練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離・走幅跳/B: 長距離
28日 (日)	9/28(日)は9/27(土)の中校生の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。実施の有無はLINEでお知らせします。		
	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) 4年、走はばとび(7) ・速い助走、力強いふみきり、高く遠くへとぶ 3年、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: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基本練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走	●基本練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離・走幅跳/B: 長距離

●10月の活動予定

- 4日 (土): 総合高校グラウンドで実施予定
- 11日 (土): 休み ※市民大会1日目
- 28日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 26日 (日): 市秋季記録会(予備日)※順延の場合中止

※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

サマータイムの実施:少しでも暑さを避けるために、7, 8, 9月は時間を20分早めて実施します。

- ・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(多めに)持たせてください。
- ・体を冷やすための保冷剤を持たせてください。
- ・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@yrls.jp お急ぎの方は携帯用 staff-2@yrls.jp

※9/13(土)からスクール生の「追加入校」を受け付けます。入校希望者がいましたらHPを確認いただき、ご案内をお願いします。[雨天中止の場合は9/20(土)からになります。]

[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。

2025年 10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/>

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)	
<p>4日(土) ●注意●総合高校グラウンドにて実施します。10/4と10/5は不入斗競技場では高校生の大会が開催されます。</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) 高さへちよう戦 ゴムとび ジャベポール投(5) ・助走を使って高く遠くへ</p>	<p>●グループ別編成</p> <p>A: 走り幅跳び、B: ハードル走 C: 基本練習、D: 走り高跳び、E: 短距離走</p>	<p>●基本練習</p> <p>1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離・走幅跳/B: 長距離</p> <p>大会: 10/4県総体(平塚)</p>	
<p>11日(土) ●10/11(土)の通常活動はありません。希望者が10/12(日)の市民大会に参加します。</p>			
<p>18日(土) 短きより走 ・基本動作 ・4年: 100m走を体験する、3年: 50m走を走りきる 4年、走はばとび(8) ・速い助走と力強いふみきり、高くとんで着地 3年、ジャベポール投(5) ・助走を使って高く遠くへ 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</p>	<p>●第5回 記録会 <記録がない種目にチャレンジしましょう></p> <p>・100m(全員) ・走幅跳(選択)/ジャベ(選択)/80mハードル(選択) ・800m(希望者)</p>	<p>●基本練習</p> <p>1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離・走幅跳/B: 長距離</p> <p>大会: 10/18駅伝大会(馬堀海岸)</p>	
<p>26日(日) 10/27(土)は市秋季記録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。実施の有無はLINEでお知らせします。</p>			
<p>短きより走 ・基本動作 ・4年: 100m走を走りきる、3年: 50m走をきれいに走る ・次週記録会の予行練習 3年、走はばとび(8) ・速い助走と力強いふみきり、高くとんで着地 4年、ジャベポール投(5) ・助走を使って高く遠くへ 折返しリレー バトンパスを覚える</p>	<p>●グループ別編成</p> <p>A: ハードル走、B: 基本練習 C: 走り高跳び、D: 短距離走、E: 走り幅跳び</p>	<p>●基本練習</p> <p>1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離・走幅跳/B: 長距離</p> <p>大会: 10/25市秋季記録会(不入斗)</p>	

●11月の活動予定

- 1日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
 - 9日 (日): 11/8(土)児童記録会(予備日)※順延の場合中止
 - 15日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
 - 22日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
 - 30日 (日): PM 11/29(土)、30(日)AM中学生強化練習会
- ※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。

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

●熱中症予防についてスクールからのお知らせ

- ※10月から通常スクール時間の実施になります。(サマータイムは9月終了)
- ・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。
 - ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
 - ・必ずゼッケンをつけて、帽子を持参してください。
 - ・これから気温が低くなってきます。防寒着(ジャージなど上着)の持参をお願いします。

[総合高校グラウンド案内]



[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。)

- ・雨の日では中止です。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。

2025年 11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/>

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)	
1日 (土)	●第4回 記録会 ・80m走(4年クウチングスタート)、50m走(3年) ・走幅跳 ・ジャベボール投	●グループ別編成 ※1~3日: 全国大会に出場 A: 基本練習、B: 走り高跳び C: 短距離走、D: 走り幅跳び、E: ハードル走	
●基本練習 1年生/2,3年生に分けて練習。 A: 短距離・走幅跳/B: 長距離			
9日 (日)	11/8(土)は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。実施の有無はLINEでお知らせします。		
	短きより走 基本運動をまとめる ・スタート、中間走、ゴール ・4年: 100m走を走りきる、3年: 50m走をきれいに走る 走はばとび(9)4年 ・速い助走と力強いふみきり、高く遠くへとぶ ジャベボール投(6)3年 ・助走を使って高く遠くへ 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 ※強化選手は秋季交流記録会に出場 A~E: 短距離走の基本(合同練習)	
	●基本練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離		
15日 (土)	短きより走 基本運動のまとめ ・スタート、中間走、ゴールの復習 ・最後の記録会の予行練習 走はばとび(9)3年 ・速い助走と力強いふみきり、高く遠くへとぶ ジャベボール投(6)4年 ・助走を使って高く遠くへ 折返しリレー バトンパスを覚える	●グループ別編成 ※11月からグループ編成変更(冬季) A: 短距離走、B: 記録計測 C: 持久走、D: 基礎+跳躍	
	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離		
22日 (土)	●第5回 記録会 最後の記録会です。ベスト記録に挑戦しよう。 ・80m走(4年クウチングスタート)、50m走(3年) ・走幅跳 ・ジャベボール投	●グループ別編成 A: 記録計測、B: 基礎+跳躍 C: 短距離走、D: 持久走	
	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離		
30日 (日)	11/30(土)は午前中に不入斗競技場で中学生強化ため午後からの実施になります。		
集合13:30~13:40 練習13:50~15:50		集合13:10~13:20 練習13:30~15:30	
午後	走の基本運動 4×100mリレー	●グループ別編成 A: 基礎+跳躍、B: 持久走 C: 記録計測、D: 短距離走	
	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離		

●12月の活動予定

- 6日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 14日 (日): 12/13(土)長距離記録会。
- 20日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 27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。

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

●スクールからのお知らせ●重要

- ・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。
- ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
- ・必ずゼッケンをつけて、帽子を持参してください。
- ・気温が低くなってきました。防寒着(ジャージなど上着)の持参をお願いします。

[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。

2025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/>

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)	2月までは、毎回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基本運動 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を走る 投げる体験 ・ジャベリックスロー、ジャベボールの的の中て	●グループ別編成 A: 持久走、B: 短距離走 C: 基礎+跳躍、D: 記録計測	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
14日 (日)	●12/13(土)は市長距離記録会になっているため、スクールは12/14(日)の実施になっています。		
	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: 短距離走、B: 記録計測 C: 持久走、D: 基礎+跳躍	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
スクール記念写真撮影			
20日 (土)	ウォームアップと走の基本運動 なわとび走 ・なわとび走リレー タグゲーム(3年) 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 100m走タイム計測(4年1回目)、80m/50m記録未計測者の計測	●グループ別編成 駅伝: 競技場内周回コース(2レース実施)	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
スクール記念写真撮影			
27日 (土)	ウォームアップと走の基本運動 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を走る 投げる体験 ・ジャベリックスロー、ジャベボールの的の中て 走高跳入門(4年1回目)	●グループ別編成 A: 記録計測、B: 基礎+跳躍 C: 短距離走、D: 持久走	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
●2026年1/3(土)はお休みです。スクールは1/10(土)からの実施になります。			

●1月の活動予定

- 3日 (土): 休み
- 10日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 17日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
- 24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。

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

●スクールからのお知らせ●重要

- ・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。
- ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
- ・必ずゼッケンをつけて、帽子を持参してください。
- ・気温が低くなってきました。防寒着(ジャージなど上着)と手袋の持参をお願いします。

[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。

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)
3日 (土)	●2026年1/3(土)はお休みです。スクールは1/10(土)からの実施になります。		
10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: 基礎+跳躍、B: 持久走 C: 記録計測、D: 短距離走	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
17日 (土)	ウォームアップと走の基本運動 なわとび走 ・なわとび走リレー タグゲーム(3年) 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)	●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: ジャベボール投げ/ペース走/800m計測	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
24日 (土)	ウォームアップと走の基本運動 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を走る 投げる体験 ・ジャベリックスロー、ジャベボールの的中 走高跳入門(4年2回目)	●グループ別編成 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) A/B: ジャベボール投げ/ペース走/800m計測	●冬季練習 A: 短距離/跳躍 B: 長距離
31 (土)	●1/31(土)は市長距離記録会です。スクールは2/1(日)に実施します。		

●2月の活動予定

1日 (日): AM市中学生冬季練習会にてPMに変更。
 7日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
 14日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
 21日 (土): 年間予定表のとおり実施予定。
 28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。

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

●スクールからのお知らせ●重要

- ・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。
- ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
- ・必ずゼッケンをつけて、帽子を持参してください。
- ・気温が低くなってきました。防寒着(ジャージなど上着)と手袋の持参をお願いします。

[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。

2026年 2/3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>

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)
1日 (日) PM	<p>集合13:30~13:40 練習13:50~15:50</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 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</p> <p>A: 持久走、B: 記録計測 C: 短距離走、D: 基礎+跳躍</p>	<p>●冬季練習</p> <p>A: 短距離/跳躍 B: 長距離</p>
7日 (土)	<p>ウォームアップと走の基本運動 なわとび走 ・なわとび走りレー タグゲーム(3年) 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 100m走タイム計測(4年2回目)</p>	<p>●グループ別編成</p> <p>A: 記録計測、B: 短距離走 C: 基礎+跳躍、D: 持久走</p>	<p>●冬季練習</p> <p>A: 短距離/跳躍 B: 長距離</p>
14日 (土)	<p>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、ジャベボールの的中 400m走タイム計測(4年2回目)</p>	<p>●グループ別編成</p> <p>A/B: 前半: エンドレスリレー:(100m×4回)×2セット C/D: ジャベボール投げ/ペース走/800m計測</p>	<p>●冬季練習</p> <p>A: 短距離/跳躍 B: 長距離</p>
21日 (土)	<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 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</p> <p>C/D: 前半: エンドレスリレー:(100m×4回)×2セット A/B: ジャベボール投げ/ペース走/800m計測</p>	<p>●冬季練習</p> <p>A: 短距離/跳躍 B: 長距離</p>
28日 (土)	<p>走の基本運動 4×100mリレー</p>	<p>●グループ別編成</p> <p>A: 持久走、B: 記録計測 C: 短距離走、D: 基礎+跳躍</p>	<p>●冬季練習</p> <p>A: 短距離/跳躍 B: 長距離</p>
7日 (土)	<p>10:00~11:00/集合9:50</p> <p>修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 修了証を授与します。 開始10分前の9:50までに集合してください。上履き持参。 必ず感想文をスタッフに渡してください。</p>	<p>●駅伝で楽しもう!</p> <p>駅伝: 競技場内周回コース (2レース実施)</p>	<p>●冬季練習</p> <p>A: 短距離/跳躍 B: 長距離</p>
14日 (土)	<p>修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 修了証を授与します。 開始10分前の9:50までに集合してください。上履き持参。 必ず感想文をスタッフに渡してください。</p>	<p>10:00~11:00/集合9:50</p> <p>修了式:横須賀アリーナ・体育室(3階) 修了証を授与します(中学生は修了証はありません) 開始10分前の9:50までに集合してください。上履き持参。 必ず感想文をスタッフに渡してください。</p>	

●来年度の活動予定

2026年度の入校についての案内はホームページ/LINEにてお知らせします。
修了式後もLINEは登録のままをお願いします。※新年度は新しくする予定です。

※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。

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

●スクールからのお知らせ●重要

- ・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。
- ・飲料水・スポーツドリンクを1.0L以上持たせてください。
- ・必ずゼッケンをつけて、帽子を持参してください。
- ・気温が低くなってきました。防寒着(ジャージなど上着)と手袋の持参をお願いします。

[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。