

# るぶげる

平成28年度 アスレチックだより  
11月号 第13号 11月 1日(火)

(URL: <http://www.npo@inaminoathletic.org>)



# 11 秋

## 皆さん良く頑張りました！！

10月16日(日)に第40回兵庫県小学生陸上競技大会がユニバー記念陸上競技場で行われ、『いなみ野陸上教室』から15名が参加しました。『おめでとうございます！！』

稲美町小学生陸上教室より天満南小学校低学年リレーに参加しました練習の成果で県下2位の優秀な成績でした。(坂元優・長野亜美・池田朱里・高田紗良)朝早くから応援をして頂いた保護者の皆様、本当にありがとうございました。

## 2016兵庫県小学生陸上競技秋季記録会・平成28年11月6日 第19回全国小学生クロスカントリー研修大会兵庫県選考会

今年最後のトラック種目の大会です。今の自分が出来る事を考え結果につなげて下さい。その一歩が大きな自信となり、自分自身の力になります。参加する皆さん頑張りました。クロスカントリーに出場する選手の8人頑張ってください。

## 第15回兵庫県小学生陸上競技長距離大会・平成28年12月17日 第12回兵庫県小学生駅伝競走大会ですよ！！

12月17日(土)に第15回兵庫県小学生陸上競技長距離大会が加古川運動公園陸上競技場で、第12回兵庫県小学生駅伝競走大会が加古川河川敷マラソンコースで行なわれます。時間がある方は是非、応援に来て下さい。皆の声援が、きっと選手の背中を押します。

## 基礎トレーニングは持久力と瞬発力と集中力です！

基礎トレーニングは地味で派手さがありませんが将来あなた達がいろんなスポーツに取り組んでも大変役に立ち自分自身を助けてくれます。この冬場のトレーニングは来年の春には、必ず多結果と出ます。コツコツと頑張りました。

## 風邪・インフルエンザ対策を十分にしてください。

この季節、風邪などで体調を崩す子供達があります。皆さん、体調はどうですか？ 先ずは自分が出来る予防をしっかりといきましょう！ 手洗いやうがい、人混みの中に入らない、マスクの着用などは基本ですよ！ ワクチン接種も大切な予防です。体調が悪い時は直ぐに病院で処置をしてもらいましょう。



## ストレッチは魔法の体操です。

最近、子供達の足の故障が目立ちます。子供会の駅伝練習や業間かけ足の時に準備運動や整理運動を行っていますか？

準備運動(ウォーミングアップ)や整理運動(クーリングダウン)は運動前後に必ず行う運動です。その中でもストレッチをやっていますか？ ストレッチは、筋肉をほぐすだけではなく筋力のアップにもつながり精神的にもリフレッシュします。

まだまだ発展途上の皆さんが、腕立ての様な筋力トレーニングをしたら筋力はアップし体力が向上します。しかし一方で身長が伸び悩んだり、硬い筋肉になったり、ケガしやすい体質になりかねません。ストレッチは筋肉に負担をかけずに伸ばしたり曲げたりするだけです。そんな心配は有りません。しかし、かっただけしても意味がありません。『呼吸は止めず』自分の伸ばせるところまでじっくり行うことで効果が得られます。アスレチックで行っている正しいストレッチを実行してください。

## 11月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
31 駅伝長距離 中央公園 19:30~ 20:45	1 天満小A	2 天満南小A  サンスポ D	3  サンスポ B・C	4 天満小A 天満南小A 駅伝長距離 中央公園 19:30~ 20:45	5  サンスポ B・C	6 子供会駅伝  県記録会 加古川 クローン大会
7 駅伝長距離 中央公園 19:30~ 20:45	8 天満小A	9 天満南小A  サンスポ D	10  中央公園A E	11 天満小A 天満南小A 駅伝長距離 中央公園 19:30~ 20:45	12  サンスポ B・C	13  サンスポ B・C
14 中央公園A E	15 天満小A	16 天満南小A  サンスポ D	17  休み	18 天満小A 天満南小A  中央公園A E	19  サンスポ B・C	20 子供会駅伝  稲美町大会 加古大池
21 駅伝長距離 中央公園 19:30~ 20:45	22 天満小A	23  サンスポ D	24  中央公園A E	25 天満小A 天満南小A 駅伝長距離 中央公園 19:30~ 20:45	26 定例役員会  サンスポ B・C	27 第6回28 クラブチーム 駅伝大会 サンスポ
28 駅伝長距離 中央公園 19:30~ 20:45	29 天満小A	30 天満南小A  サンスポ D	12月1日  中央公園A E	2 天満小A 天満南小A 駅伝長距離 中央公園 19:30~ 20:45	3  サンスポ B・C	4 高砂マラソン  休み

※雨天練習中止 ※練習時間・日程変更の場合は連絡します

- A→ 7:00~ 7:45
- B→ 9:00~ 10:30
- C→ 9:00~ 12:00
- D→ 16:00~ 17:00
- E→ 17:30~ 19:00

天満小・天満南小  
アスレチック  
陸上教室  
アスレ会員  
アスレ会員

見ました

『るぶげる』を読み終えたら