

るぶげる

平成29年度 アスレチックだより
9月号 第9号 9月 1日(金)
PO法人 いなみ野アスレチック事務局

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



皆さん2学期です。

2学期の始まりです。思い出に残る夏休みになりましたか？
2学期に沢山の行事が行なわれますが、一つ一つの行事を思い出に残る行事にして下さい。まだまだ暑い今年の夏ですが、暑さに負けないように頑張りましょう

9月3日はクラブ記録会です(明石陸上競技場) スポーツの秋

9月3日にクラブ記録会があります。13のクラブ(311人)が参加します
この夏休み特別練習(25日)に、参加練習できた人は大丈夫です。
自己新記録を目指して頑張ってください。怪我をしないように頑張りましょう！！

9月10日(日)は稲美町陸上大会です！(サン・スポーツランドいなみ)

10日(日)は午前9時からサン・スポーツランド陸上競技場で開催します。
練習の成果を期待しているので頑張りましょう！！
『自己記録を目指して！』頑張りましょう。
要項や注意事項を良く読んで当日は集合時間に遅れないように注意して下さい。

10月21日全国クロカン兵庫県予選！！(加古川陸上競技場)

みんな、力を合わせ先輩方のつくりあげた記録に挑戦してください。
クロカン代表選手ガンバレ！！ みんなが楽しんでほしいと思います。

10月29日 陸上教室の人は兵庫県小学生陸上競技選手権大会

10月29日(日)に兵庫県小学生陸上競技大会がユニバー記念競技場で行われます。
大きな大会です。参加メンバーは指導部で決定し個別に連絡するので、選ばれた選手は大会に向けての練習をしっかりと行いましょう！！
厳しい夏の暑さでバテてはいませんか？この夏はしっかりと練習が出来ましたか？
『夏を制した者は秋を制する』と言われるぐらい夏場の練習は大切です。

『DO YOUR BEST』(ベストをつくせ)

習慣化力

誰も悪い習慣をなくして、良い習慣を身につけたいと思っています。
『意識が変われば 行動が変わる 行動が変われば 習慣が変わる 習慣が変われば 人格が変わる 人格が変われば 運命が変わる』

9月の練習・大会日程



月	火	水	木	金	土	日
				1	2 サンスポ B・C	3 クラブ記録会 明石
4 天満南小	5 天満小 A	6 明石教室 D サンスポ D	7 天満東小 中央公園 Aコート E	8 天満小 A	9 サンスポ B・C	10 サンスポ 総体開会 陸協
11 天満南小	12 天満小 A	13 サンスポ D	14 中央公園 Aコート E	15 天満小 A	16 サンスポ 記録会 B・C	17 風の丘 B・C
18 サンスポ 記録会予備	19 天満小 A	20 明石教室 D サンスポ D	21 天満東小 中央公園 Aコート E	22 天満小	23 風の丘 B・C	24 赤穂郡小学生 交流大会(太子) B・C
25 天満南小	26 天満小 A	27 明石教室 D サンスポ D	28 天満東小 中央公園 Aコート E	29 天満小 A	30 風の丘 B・C	1 サンスポ 変更有 B・C

※雨天練習中止

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

A→ 7:00~7:50 天満小・東小・南小

A'→ 6:50~7:40 東小・南小

B→ 9:00~10:30 いなみ野AC

C→ 9:00~12:00 いなみ野陸上

D→ 16:00~17:00 足立監督練習

E→ 17:30~19:00 中央公園

『るぶげる』を読み終えたら
見ました欄へチェック願いま

(いなみ野陸上教室 土・日曜日練習 D)
・ 9:00~10:30基本練習
・ 10:30~12:00専門練習

見ました