

# るぶげる

令和元年度 NPO法人いなみ野アスレチック

10月号 第10号 10月1日(火)

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



## 「クラブ記録会」御苦勞様でした！(令和元年9月1日(日曜日))

猛暑中でベスト記録を出すのは難しかったと思いますが子供達は良く頑張りました。兵庫県小学生クラブチーム陸上競技記録会として回数を重ねる度、盛大になりましたが保護者で作る『手作り』の記録会には変わりありません。これも協力をして頂ける役員保護者方々の御理解があるからです。本当にありがとうございます。私達指導者一同、『感謝』の気持ちで一杯です。これからも、子供達の環境づくりに御協力方、宜しくお願い致します。

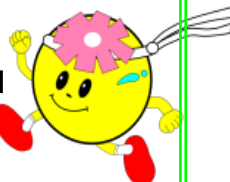
## 全国小学生クロスカントリーレー県選考会(令和元年11月3日(日曜日))

全国クロスカントリーレー県選考会(ウイング)・兵庫県小学生陸上競技大会(ユニバー)で開催され、いずれも大きな大会です。参加メンバーは日頃の練習の成果を発揮してください。

ちょっと一言！！

自信は日々の達成感の積み重ねです

- ・自信を持てるようにするには、自分をよく知る事。
- ・『自信を持とう、自信を持とう・・・』という意識は、かえって自分自身にプレッシャーを与えてしまい、逆効果になる恐れがあります。



『マイペースを保つ事』に意識の荷重を置いてみよう。

たくさん悩んで、自分自身と向き合ってみる・・・。自分を客観的に見つめる時間を多く作る事で自分をもっともっと“知る”ことが出来る。ヒト(他人)には無くて自分にあるもの。ヒト(他人)にあって自分には無いもの。ヒトの数だけ個性があります。自分の個性を使い『こんな人間になりたい』というビジョンを描いてみる。その様な努力が、素晴らしい人間的に成長につながると思います。何かに努力している姿は誰が見ても魅力的に映ります。あなたらしいあなたを精一杯出し切れれば、必ず結果は付いてきます。**努力する事は自分をより知る事に繋がり、いずれの自信へ繋がって**

## 10月の練習・試合日程



| 月                 | 火                                | 水   | 木                         | 金  | 土                                  |
|-------------------|----------------------------------|---|---------------------------|--|------------------------------------|
|                   | 1<br>天満小A                        | 2<br>明石教室<br>休み<br>サンスポD                  | 3<br>天満東小A<br>中央公園A<br>E  | 4<br>母里小<br>天満小A                         | 5<br>サンスポ<br>駅伝教室<br>9時30分～<br>B・C |
| 7<br>天満南小A        | 8<br>天満小A<br>クワン夜練<br>1930-2030  | 9<br>明石教室<br>サンスポD<br>クワン夜練<br>1930-2030  | 10<br>天満東小A<br>中央公園A<br>E | 11<br>母里小<br>天満小A                        | 12<br>研修予備<br>サンスポ<br>B・C          |
| 14<br>天満南小A<br>休み | 15<br>天満小A<br>クワン夜練<br>1930-2030 | 16<br>明石教室<br>サンスポD<br>クワン夜練<br>1930-2030 | 17<br>天満東小A<br>中央公園A<br>E | 18<br>母里小<br>天満小A<br>クワン長距離<br>1930-2030 | 19<br>風の丘<br>B・C                   |
| 21<br>天満南小A       | 22<br>天満小A<br>クワン夜練<br>1930-2030 | 23<br>明石教室<br>サンスポD<br>クワン夜練<br>1930-2030 | 24<br>天満東小A<br>中央公園A<br>E | 25<br>クワン長距離<br>1930-2030                | 26<br>サンスポ<br>B・C                  |
| 28<br>天満南小A       | 29<br>天満小A<br>クワン夜練<br>1930-2030 | 30<br>明石教室<br>サンスポD<br>クワン夜練<br>1930-2030 | 31<br>天満東小A<br>中央公園A<br>E | 1<br>母里小<br>天満小A<br>クワン長距離<br>1930-2030  | 2<br>サンスポ<br>B・C                   |
| 4<br>天満南小A<br>休み  | 5<br>天満小A                        | 6<br>明石教室<br>サンスポD                        | 7<br>天満東小A<br>中央公園A<br>E  | 8<br>母里小<br>天満小A                         | 9<br>陸協記録会                         |

※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～ 7:40
- B→ 9:00～ 10:30
- C→ 9:00～ 12:00
- D→ 16:00～ 17:00
- E→ 17:30～ 19:00

(土・日曜日練習 B・C)

- ・ 9:00～ 10:30 アスレチック B
- ・ 10:30～ 12:00 陸上教室 C

平日水曜日(アスレチッククラブ会員)足立  
平日木曜日(アスレチック・教室・クワン)長谷川

☆11月3日(日)クワン・県小学生陸上秋季記録会

☆11月26日(日)兵庫県クラブチームジュニア駅伝(サウスポー・ついなみ周回コース)

『るぶげる』を読み  
終えたら  
“見ました”欄へ  
チェック願います。

|                                    |
|------------------------------------|
| <b>日</b>                           |
| 6<br>特支記録会<br>サンスポ<br>B・C          |
| 13<br>ジュニア記録<br>サンスポ<br>B・C        |
| 20<br>県小学生<br>陸上大会<br>休み           |
| 27<br>13日予備<br>サンスポ<br>B・C         |
| 3<br>県小学生<br>クワカン大会<br>秋季記録会<br>休み |
| 10<br>風の丘                          |

夜練習

