



新年おめでとうございます。一陽来復とともに天地の万物は新たなり、輝かしい新年を迎えることができました。昨年は色々とお世話になり、ありがとうございました。平成31年スタートでしたが本年度も、宜しくお願い申し上げます。



# 謹賀新年



## いよいよ3学期がスタート！！

3学期がスタートします。正月でなまってしまった体を徐々に回復させましょう。3学期は、6年生は中学生での部活動の準備として、4・5年生は春からのシーズンに向けて、低学年は基本運動と体力向上を目標に頑張りましょう。

まだまだ寒いですが体調管理には十分注意して下さい。

## 1月よりなわとび練習をします！！

1月よりなわとびを練習に使用するので必ず持ってきて下さい。

なわとびは、体の筋力や持久力、バネなどを総合的に鍛えることができるスグレものです。さあ～色々な跳び方にチャレンジ！！(前跳び・後跳び・前二重跳び・後二重跳び・はやぶさ)毎日、コツコツ続けると大きな成果につながるのでガンバロウ！！家でも簡単にできるよ！！

## がんばった！第17回兵庫県小学生陸上競技長距離大会・第14回兵庫県小学生駅伝競走大会

12月15日(土)に第17回兵庫県小学生陸上競技駅伝長距離大会が加古川河川敷マラソンコースで、行われ5・6年生男子1500、5・6年生女子800m、に出場しました。

第14回兵庫県小学生駅伝競走大会では、県下2位と素晴らしい結果でした。練習を重ねた努力の賜物です。各区間でもたくさんの方の区間賞を獲得し、8人が素晴らしいチームワークを発揮しました。友好レースに中山君、宮宅さんが出場しました。関係者の皆さん、朝早くからの応援ありがとうございました。

## 1月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
31	1 初詣	2 万葉マラソン 不参加者 休み	3 休み	4 休み	5 中央公園 Bコート 13-15	6 中央公園 Bコート 9-11
7	8	9 明石休み サンスポ D	10	11 天満小A	12 S&B高砂 不参加者 休み	13 サンスポ B・C
14 天満南小	15 天満小	16 明石教室 サンスポ D	17 天満東小 中央公園 Aコート E	18 天満小A 母里小	19 特別支援 駅伝大会 9-17	20 陸協記録会 サンスポ B・C
21 天満南小	22 天満小	23 明石教室 サンスポ D	24 天満東小 中央公園 Aコート E	25 天満小A 母里小	26 予備日 定例役員会 サンスポ B・C	27 播磨町 ロードレース 不参加者 休み
28 天満南小	29 天満小	30 明石教室 サンスポ D	31 中央公園 Aコート E	1 天満小A 母里小	2	3 郡市区駅伝 アスレチック 休み

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

- A→ 7:00～7:40 水曜日(アスレ・教室)
- B→ 9:00～10:30 木曜日(アスレ・教室)
- C→ 9:00～12:00 金曜日(アスレ・教室)
- D→16:00～17:00 土曜日(アスレ・教室)
- E→17:30～19:00 日曜日(アスレ・教室)

見ました

## 2月・3月行事予定の連絡

- ☆第14回中央市駅伝大会 2月10日(日)
- ☆兵庫県川マラソン 2月17日(日)
- ☆みっきいふれあいマラソン 3月3日(日)
- ☆総会・6年生お別れ会 予定 3月17日(日)

1