

# あすれるぶげる

NPO非営利活動法人 いなみ野アスレチック 11月の練習・試合日程  
令和 2年11月1日 (日)

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

## いなみ野アスレチックだより 11

### (11月22日) 28 (兵庫県) 小学生陸上クラブチームの会特別記録会

11月22日(日)に28(兵庫県)小学生陸上クラブチームの会特別記録会が有ります。今年、コロナ感染症の為、数々の大会が中止になりました。兵庫県陸上競技協会では10月18日開催されました。また、11月8日には大会を開催されます。しかし、長距離種目がない為クラブチームの方々のお声にこたへ特別記録会を予定しました

### ミニハードル・ドリルは、がんばって取り組んでいますか。

基礎トレーニングは地味で派手さが有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。冬のドリルトレーニングは来年の春には、必ず努力が結果と出ます。コツコツと頑張りましょう。

### コロナ・風邪・インフルエンザ対策を十分にしてください。

コロナ対策やこの季節、風邪などで体調を崩す子供達います。皆さん、体調はどうですか？ まずは自分が出来る予防をしっかりと行いましょう！ 手洗いやうがい、人混みの中に入らない、マスクの着用、手消毒などは基本ですよ！  
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、ケガを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、かっこだけしてい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。

来月(12月)の連絡

★12月20日(日) 28(兵庫県)小学生クラブチームの会  
稲美町 小学生いなみ野万葉の里駅伝大会  
(いなみサンスポーツランド付近周回コース)

月	火	水	木	金	土	日
				30 母里小A 天満小A	31 サンスポ 13時～ 14時30分	1 記録会参加 三木7時～ 大会参加者 防災9時30～ サンスポ B
2 天満南小 休み 大会参加者 加古川18時～	3 文化の日 サンスポ B	4	5 中央公園A D 大会参加者 加古川18時～	6 母里小A 天満小A	7 特支記録会 サンスポ B	8 秋季記録会 姫路 休
9 天満南小	10 天満小A	11	12 中央公園A D	13 母里小A 天満小A	14 サンスポ B	15 サンスポ B
16 天満南小 休み	17 天満小A	18	19 中央公園A D	20 母里小A 天満小A	21 特支記録会 予備日 サンスポ B	22 特別28 クラブチーム 記録会 太子陸上 競技場
23 勤労感謝の日	24 天満小A	25	26 中央公園A D	27 母里小A 天満小A	28 Jr記録会 サンスポ B	29 Jr記録会予 サンスポ B
30 天満南小 A	1 天満小A	2	3 天満東小 A 中央公園A D	4 母里小A 天満小A	5 サンスポ B	6 サンスポ B

※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 小学校早朝

B→ 9:00 ~ 10:30 土・日曜日・他

D→ 17:30 ~ 19:00 木曜日

見ました