

NPO法人いなみ野アスレチック 理事長 足立 源

いなみ野陸上教室 事務局
事務局 079(451)6800

2020年1月号

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

陸上教室るぶげる



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
新年を迎えることが出来ました。昨年は色々とお世話になりました。
令和2年がスタートをしました、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・はやぶさ等)
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18回兵庫県小学生陸上競技長距離大会 第15回兵庫県小学生駅伝競走大会

12月14日(土)に第18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15回兵庫県小学生駅伝競走大会では、県下3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。各区间でもたくさんの区間賞を獲得し、8人が素晴らしいチームワークを発揮しました。
友好レースに林田君、大村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
30	31	1 初詣 休み	2 万葉マラソン 不参加者 休み	3 休み	4 休み	5 休み
6 岩岡教室 E	7 天満小 休み 岩岡教室 E	8 明石休み D	9 中央公園 Aコート C	10 天満・母里 休み 岩岡教室 E	11 特支記録会 S&B高砂 不参加者 休み	12 サンスポ B
13 中央公園 Aコート B	14 天満小 A 岩岡教室 E	15 明石教室 D	16 天満東小 中央公園 Aコート C	17 天満・母里 A 岩岡教室 E	18 特別支援 駅伝大会 サンスポ B	19 サンスポ B
20 天満南小 A 岩岡教室 E	21 天満小 A 岩岡教室 E	22 明石教室 D	23 天満東小 中央公園 Aコート C	24 天満・母里 A 岩岡教室 E	25 定例役員会 サンスポ B	26 播磨町 ロードレース 不参加者 休み
27 天満南小 A 岩岡教室 E	28 天満小 A 岩岡教室 E	29 明石教室 D	30 中央公園 Aコート C	31 天満・母里 A 岩岡教室 E	1 風の丘 B	2 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。

- A→ 7:00～7:40 小学校早朝練習
- B→ 9:00～12:00 土・日練習
- C→ 17:30～19:00 中央公園
- D→ 16:00～17:00 明石教室
- E→ 17:00～18:30 岩岡教室

2月・3月行事予定

- 令和2年1月 11日(土) S&Bちびっこ健康マラソン 高砂
- 令和2年1月 26日(日) 播磨町ロードレース大会受付8時播磨町
- 令和2年2月 9日(日) 宍粟市駅伝
- 令和2年2月 16日(日) 市川ロードレース
- 令和2年3月 1日(日) みつきふれあいマラソン
- 令和2年3月 8日(日) 総会・お別れ会

見ました