

いなみ野アスレチックだより

11

(11月6日)県小学生秋季記録会

(11月27日)小学生陸上クラブチームの会小学生万葉駅伝会

姫路で11月6日には県小学生秋季記録会が姫路で行われます。

たくさんの方が参加します。応援よろしくお祈りします。

11月27日(日)に28(兵庫県)小学生陸上クラブチームの会小学生駅伝記録会が有ります。

ミニハートル・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あ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がいいます。皆さん、体調はどうですか。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。

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事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・1月・3月)の連絡

☆12月10日(土)

第17回兵庫県小学生駅伝競走大会

☆2023年1月1日(日)

第20回兵庫県小学生陸上競技長距離大会

☆2023年3月19日(日)

新年の初走り。場所:稲美町加古大池周回コース

加古大池いなみ野万葉駅伝

11月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
	1 休み	2 6日大会 参加者 中央公園A D	3 文化の日 合同練習 中央公園A C	4 6日大会 参加者 加古川 D	5 特支記録会 サンスポ A・B	6 秋季記録会 姫路競技場 Jr記録会 サンスポ A・B
7 県駅伝メンバー 長距離メンバー 中央公園 D	8 休み	9 19日振替 県駅伝メンバー 長距離メンバー 中央公園A D	10 合同練習 中央公園A C	11 県駅伝メンバー 長距離メンバー 中央公園 D	12 風の丘 A・B 試走加古川 9時~	13 風の丘 A・B 試走加古川 9時~
14 休み	15 休み	16 県駅伝メンバー 長距離メンバー 中央公園 D	17 合同練習 中央公園A C	18 休み	19 休み	20 Jr記録会予 サンスポ B 試走加古川 14時~
21 県駅伝メンバー 長距離メンバー 中央公園 D	22 休み	23 勤労感謝の日 県駅伝メンバー 長距離メンバー 試走加古川 14時~	24 合同練習 中央公園A C	25 駅伝メンバー 中央公園 D	26 13時より 前日準備 サンスポ A・B	27 28クラブ 万葉駅伝 サンスポ 8時~13時
28 県駅伝メンバー 長距離メンバー 中央公園 D	29 休み	30 県駅伝メンバー 長距離メンバー 中央公園 D	1 	2 	3 	4

※雨天練習中止

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

A→ 9:00 ~ 10:30 アスレチック・陸上教室

B→ 9:00 ~ 12:00 選手コース・ジュニア

C→ 17:30 ~ 19:00 アスレチック・陸上教室

D→ 19:00 ~ 20:30 水曜日(駅伝・長距離)

備考:縄跳びを持ってきてください。!!

試走加古川(県駅伝・長距離参加者)

見ました