

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

2026年1月号

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

# るぶげる (予定)



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。去年は色々とお世話になりました。



# 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(スポーツクラブ)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ます。  
さあ~色ん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!!  
家でも簡単にできます!!

## がんばった! 28(兵庫県)小学生クラブチームの会 第15回小学生クラブチームの会駅伝競走大会・長距離大会

サンスポーツランドグランド周辺周回コースで行われました。

遠方は朝来市からの参加があり近隣は明石市、播磨町他ありました

## 兵庫県駅伝競走大会に参加しました 兵庫県小学生長距離大会に参加しました

兵庫県小学生駅伝大会7位: 加古川河川敷で開催された駅伝大会、大変健闘しました。

主な行事: 令和8年3月 8日(日) 小学部6年生送る会(予定)  
令和8年3月 15日(日) いなみ野ため池駅伝大会  
令和8年3月 15日(日) ため池ロードレース大会

以上におきましては保護者様のご協力をお願いします

## 1月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
			1 初詣 初走り 加古大池 7時-8時	2 休み	3 休み	4 休み
5 休み	6 休み	7 中央公園A D	8 陸上協会 ナイター記録会 中央公園A C	9 休み	10 サンスポ A・B	11 陸上協会 月例記録会 サンスポ A・B
12 臨時練習会 サンスポ A・B	13 休み	14 中央公園A D	15 中央公園A C	16 休み	17 S&Bちびっこ 高砂競技場 参加者以外 休み	18 サンスポ A・B
19 休み	20 休み	21 中央公園A D	22 中央公園A C	23 休み	24 サンスポ A・B	25 播磨町 ロードレース 参加者以外 休み
26 休み	27 休み	28 中央公園A D	29 中央公園A C	30 休み	31 サンスポ A・B	

※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AC・教室

B→ 9:00~12:00 教室選手コース

C→ 17:30~19:00 合同練習日

D→ 19:00~20:30 ジュニア練習会、教室選手コース自主練会

お知らせ:

いなみ野アスレチック教室 (5才~小3年生) 基本動作習得

いなみ野陸上教室 (4年生~6年生) 競技練習を含む基本動作の習得

今後1月~3月期間の以下大会においてはクラブ全体練習会はお休みです

1月: S&Bちびっこ(高砂競技場)・播磨町ロードレース

2月8日: 市川マラソン

3月1日: みっきいふれあいマラソン

3月15日: いなみ野ため池駅伝大会・ロードレース大会