

育成・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3年は十分なコロナ禍対策を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。

さぁ～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！！

家でも簡単にできるよ！！

がんばった！28(兵庫県)小学生クラブチームの会 第10回小学生クラブチームの会駅伝競走大会・長距離大会

12月20日(日)に第10回兵庫県小学生クラブチームの会駅伝・長距離大会が稲美町
サンスポーツランドグランド周辺周回コースで行われ5チームが参加しました。

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月の練習日程・時間の確認をしてください

練習時間をA・B・C・D・E・F・Gの区分しています。自分の日時を間違いない様に
確認してください。令和3年4月1日より今回の様に区分割をします宜しくお願いします。

区分分け(いなみ野AC育成教室(1年生～3年生)・いなみ野陸上教室(4年生～6年生の
内一般と選手教室)に分かれます。

1月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
(重要です)				1	2	3
					初詣	
					NPOアスレチック	
					初走加古大池	
					7時～8時	休み
4	5	6	7	8	9	10
	サンスポ	サンスポ			サンスポ	サンスポ
	育生・教室	育生・教室	中央公園A		特支記録会	Jr記録会
休み	B・C・D	B・C・D	E		B・C・D	B・C・D
11	12	13	14	15	16	17
サンスポ					特支記録会	高見倉練習
育生・教室	中央公園A		中央公園A		予備	現地集合
B・C・D	G(19時～)		E		サンスポ	変更有
					B・C・D	9:30～12時
18	19	20	21	22	23	24
			中央公園A		特支駅伝	
中央公園A			E		サンスポ	サンスポ
G(19時～)					育生・教室	育生・教室
					B・C・D	B・C・D
25	26	27	28	29	30	31
			中央公園A		サンスポ	
	中央公園A				Jr記録会予備	中央公園A
	G(19時～)		F(19時～)		B・C・D	B・C・D

※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→ 9:00～10:30 育成教室

C→ 9:00～10:30 教室一般教室

D→ 9:00～12:00 教室選手教室

E→ 17:30～19:00 教室選手教室・一般教室・育成教室

F→ 19:00～20:30 教室選手教室・一般教室・育成教室

G→ 19:00～20:30 教室選手教室

いなみ野育成陸上教室 (1年生～3年生)基本

いなみ野陸上教室(4年生～6年生内一般・選手教室区分)基本

見ました

主な行事

令和3年3月14日(日) 2021年度総会・小学部6年生送る会