

るぶげる

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

平成27年度 コモンだより

10月号 第7号 10月1日(木)



「記録会」御苦労様でした！

猛暑中でベスト記録を出すのは難しかったと思いますが子供達は良く頑張りました。兵庫県小学生クラブチーム陸上競技記録会として回数を重ねる度、盛大になりましたが保護者で作る『手作り』の記録会には変わりありません。これも協力をして頂ける役員さん、保護者方々の御理解があるからです。本当にありがとうございます。私達指導者一同、『感謝』の気持ちで一杯です。これからも、無理を言いますが御協力方、宜しくお願い致します。



兵庫県小学生陸上競技大会ですよ！！

10月18日(日)に兵庫県小学生陸上競技大会がユニバー記念陸上競技場で行われます。大きな大会の一つです。参加メンバーは精一杯頑張りましょう。短距離・フィールド競技のシーズンは残り少なくなりました。ベストをつくして下さいね。目標を持って練習に取り組みましょう。

ちょっと一言！！

自信は日々の達成感の積み重ねです

『自信を持つ』ということより、『マイペースを保つ事』に意識の荷重を置いてみよう。たくさん悩んで、自分自身と向き合ってみる…。自分を客観的に見つめる時間を多く作る事で自分をもっともっと“知る”ことが出来る。ヒト(他人)には無くて自分にあるもの。ヒト(他人)にあって自分には無いもの。ヒトの数だけ個性があります。その全てが尊重に値するのは当然の事実。そして自分を知る事に慣れてきたら、今度は『こんな人間になりたい』というビジョンを描いてみる。さあ、もう背伸びしなくていいんですよ。ありのままのあなたは決して恥ずかしくなんかありません。あなたは人間的に成長しよう成長しようと努力しているんです。何かに努力している姿は誰が見ても魅力的に映ります。あなたらしいあなたを精一杯出し切れれば、自ずと魅力は付いてきます。自分をより知る事は、いずれの自信へ繋がっていきます。自分の抱えている問題を正しく認識して、積極的に問題解決へ意欲を持ちましょう。

10月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
			1 中央A E	2 天満小A	3 中央公園 風の丘 B・C	4 陸上協会 マラソン教室 B・C
5 10.18日対応 加古川 19~20:30	6 天満小A	7 サンスポ D	8 中央A E	9 天満小A 10.18日対応 加古川 19~20:30	10 サンスポ B・C	11 サンスポ B・C
12 10.18日対応 加古川 19~20:30	13 天満小A	14 サンスポ D	15 中央B E	16 天満小A 10.18日対応 加古川 19~20:30	17 サンスポ B・C	18 小学生陸上 ユニバー 休み
19	20 天満小A	21 サンスポ D	22 中央A E	23 天満小A 11.8日対応 加古川 19~20:30	24 定例 陸上協会 Jr記録会 サンスポ B・C	25 中央公園 風の丘 B・C
26 11.8日対応 加古川 19~20:30	27 天満小A	28 サンスポ D	29 中央A E	30 天満小A 11.8日対応 加古川 19~20:30	31 サンスポ B・C	1 サンスポ B・C

※雨天練習中止

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

A→ 7:10~ 7:50
B→ 9:00~10:30
C→ 9:00~12:00
D→16:00~17:00
E→17:30~19:00

(土・日曜日練習 B.C)

・9:00~10:30基本練習 B・C
・10:30~12:00専門練習 C

一般の児童は基本練習で終了です。

平日月曜日(大会出場者・駅伝チーム)
平日水曜日(いなみ野AC)足立
平日木曜日(いなみ野AC・駅伝チーム)
平日金曜日(大会出場者・駅伝チーム)

『るぶげる』を読み
終えたら
“見ました”欄へ
チェック願います。

★11月8日(日)県小学生陸上秋季記録会

全国クロスカントリーリレー選考会(加古川陸上競技場)

★11月21日(土)兵庫県クラブチームジュニア駅伝(サウスポーついなみ周回コース)