

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



11月

良く頑張りました！！

10月18日(日)に第39回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、参加メンバーは『いなみ野陸上』から12名が参加し、3名が8位まで入賞しました。『おめでとうございます！！』

- ・吉島 ゆい(高砂)-5年女子100m: 1位13.95
- ・寺本 愛佳(いなみ野)-共通80mH: 2位13.62
- ・林田 惇紀(天満南)-5年生男子1500m: 8位5:14.58
- ・竹野 ひかる(加古)-6年女子100m: 15.16
- ・秋月 遥輝(天満)-5年男子100m: 14.57
- ・谷川 愛花(いなみ野)-6年女子800m: 10位2:31.13
- ・大村 萌衣(母里)-6年女子800m: 15位2:35.34
- ・湊 彩乃(天満東)-6年女子800m: 37位2:47.49
- ・山口 陽菜(母里)-5年女子800m: 49位3:03.77
- ・西川 雄斗(加古)-6年生男子1500m: 36位5:21.88
- ・吉田 翔(天満)-5年生男子1500m: 12位5:18.47
- ・原田 淳平(天満南)-5年生男子1500m: 40位5:37.42

朝早くから応援をして頂いた保護者の皆様、本当にありがとうございました。今後も宜しくお願い致します。

2015兵庫県小学生陸上競技秋季記録会・平成27年11月8日 第18回全国小学生クロスカントリー研修大会兵庫県選考会

今年最後のトラック種目の大会です。今の自分が出来る事を考え結果につなげて下さい。その一歩が大きな自信となり、自分自身の力になります。参加する皆さん頑張きましょう。クロスカントリー(1500m)に出場する選手の8人です頑張ってください。

- 男子: 竹内恒介(6)・西川雄斗(6)・吉田 翔(5)・林田惇紀(5)
- 女子: 谷川愛花(6)・大村萌衣(6)・松井 晶(6)・湊 彩乃(6)

第14回兵庫県小学生陸上競技長距離大会・平成27年12月19日 第11回兵庫県小学生駅伝競走大会ですよ！！

12月19日(土)に第14回兵庫県小学生陸上競技長距離大会が加古川運動公園陸上競技場で、第11回兵庫県小学生駅伝競走大会が加古川河川敷マラソンコースで行なわれます。時間がある方は是非、応援に来て下さい。皆の声援が、きっと参加者の背中を押すことでしょう。

基礎トレーニングは持久力と瞬発力と集中力です！

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。この冬場のトレーニングは来年の春には、必ず努力が結果と出ます。コツコツと頑張きましょう。

風邪・インフルエンザ対策を十分にしてください。

まずは自分が出来る予防をしっかり行いましょう！手洗いやうがい、人混みの中に入るマスクの着用などは基本です！ワクチン接種も大切な予防です。

ストレッチは魔法の体操です。

最近、子供達の足の故障が目立ちます。子供会の駅伝練習や業間かけ足の時に準備運動や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。

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。そんな心配はありません。しかし、かった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こと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。



11月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
A→ 7:10~ 7:50 D→16:00~17:00 B→ 9:00~10:30 E→17:30~19:00 C→ 10:30~12:00 F→19:00~20:30						1 子供会駅伝 校区大会 休み
2	3 11.8対応 加古川 F	4 サンスポ D	5 中央A E	6 天満小A 11.8対応 加古川 F	7 サンスポ B・C	8 県記録会 クワン大会 加古川 休み
9	10 天満小A	11 サンスポ D	12 中央A E	13 天満小A	14 サンスポ B・C	15 子供会駅伝 稲美町大会 サンスポ 14時00~
16 11.21対応 中央A E	17 天満小A	18 サンスポ D	19 中央A E	20 天小A 11.21対応 中央A E	21 第5回 駅伝大会 サンスポ	22 定例役員会 風の丘 B・C
23 12.19対応 中央A E	24 天満小A	25 サンスポ D	26 中央A E	27 天小A 12.19対応 中央A E	28 サンスポ B・C	29 サンスポ B・C
30 12.19対応 中央A E	12月1 天満小A	2 サンスポ D	3 中央A E	4 天小A 12.19対応 中央A E	5 サンスポ B・C	6 高砂マラソン 12.19対応 河川敷

※雨天練習中止 ※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

- 平日月曜日(大会参加者・陸上教室)
- 平日水曜日(アスレチッククラブ会員)
- 平日木曜日(アスレチックC・陸上教室)
- 平日金曜日(大会参加者・陸上教室)
- 平日土曜日(アスレチックC・陸上教室)
- 平日日曜日(アスレチックC・陸上教室)

見ました

(土・日曜日練習)

- B・9:00~10:30基本練習
(アスレチッククラブ児童の基本練習)
- C・10:30~12:00専門練習
(陸上教室児童の種目練習)

『るぶげる』を読み終えたら
“見ました”欄へチェック願