

るぶげる

平成27年度 いなみ野アスレチックだより
2月号 第11号 2月1日(日)



育成コースと選手コース！！

「いなみ野アスレチッククラブ」は基礎体力向上を中心とした「育成コース」と種目練習を中心として大会等に出場し記録を目指す『陸上教室(選手コース)』の2コースあります。

楽しく・厳しく・元気に！



いなみ野アスレチッククラブ

陸上教室(選手コース)

- ・練習時間: Am9:00~12:00
- ・T&F競技: 大会に出場

Am9:00~10:30合同練習

育成コース

- ・練習時間: Am9:00~10:30
- ・基礎体力向上、基本運動

監督推薦とヤル気があれば
選手コースへ変わることが
出来ますし。

ホップ・ステップ・ジャンプ



ロードレースで体力と集中力を作しましょう

2月はロードレース・駅伝と大会が続きますががんばって下さい。もうすぐ春が来ます。春がくればトラック&フィールドの季節です。この時期に持久力のつくロードレースを、頑事は大事なことです。自分の出来る所から頑張ってください。



「忘れないように！」

1月号の「るぶげる」でお知らせをしましたが今月から縄跳び練習を行います。子供達からは『縄跳びを忘れたア〜』の声が無い様をお願いします。縄跳びを忘れると練習が出来ません。家を出る前に持ち物チェックをお願いします。

「総会及び6年生お別れ会」

3月1日(日)に総会とお別れ会を行う予定です。詳しいことは決まり次第、役員さんから連絡があるので是非、参加して下さいね。

2月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
26 中央公園 Aコート 17:30~	27 天満小A	28 サンスポ D	29	30 天満小A 中央公園 Aコート 17:30~	31 サンスポ B・C	1 S&B神戸 休み
2 中央公園 Aコート 17:30~	3 天満小A 	4 サンスポ D	5 中央公園 Aコート 17:30~	6 天満小A 中央公園 Aコート 17:30~	7 サンスポ B・C	8 宍粟市駅伝 休み
9 中央公園 Aコート 17:30~	10 天満小	11 サンスポ B・C	12 中央公園 Aコート 17:30~	13 天満小A 中央公園 Aコート 17:30~	14 サンスポ B・C	15 市川マラソン 休み
16 中央公園 Aコート 17:30~	17 天満小A	18 サンスポ D	19 中央公園 Aコート 17:30~	20 天満小A 中央公園 Aコート 17:30~	21 サンスポ B・C	22 サンスポ B・C
23 中央公園 Aコート 17:30~	24 天満小A	25 サンスポ D	26 中央公園 Aコート 17:30~	27 天満小A 中央公園 Aコート 17:30~	28 サンスポ B・C	1 サンスポ B・C

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

※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

- 月曜日(一般・教室・駅伝チーム)
- 水曜日(一般・教室・駅伝チーム)
- 木曜日(教室・大会・駅伝参加者)
- 金曜日(一般・教室・駅伝チーム)

見まし

来月(3月)の連絡

『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。

☆総会・6年生お別れ会
☆みつきいふれあいマラソン

3月7日(土)
3月15日(日)