

NPO法人いなみ野アスレチック 理事長 足立 源
 いなみ野アスレチッククラブ 会長 大西 弘行
 1月号 第1号1月1日(金) 事務局 090-5053-0070
 (URL: http://www.npo@inaminoathletic.org)

1月の練習・試合日程



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、輝かしい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、ありがとうございました。平成28年度がスタートをしましたが本年度も、宜しく願い申し上げます。



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。

さあ～色々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)

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！第14回兵庫県小学生陸上競技長距離大会・ 第11回兵庫県小学生駅伝競走大会

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、

行われ、11人が参加しました。男子1500m、秋月遙輝君(4位)5'19"63、原田淳平君(8位)5'25"81

女子800m、吉島ゆいさん(7位)2'47"13と3人が入賞しました。

第11回兵庫県小学生駅伝競走大会では、県下3位と素晴らしい結果でした。練習を重ねた努力の賜物です。各区間でもたくさんさんの区間賞を獲得し、8人が素晴らしいチームワークを発揮しました。

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。

月	火	水	木	金	土	日
木曜日の練習他を追加しました自分の参加する練習日を、確認してください				1 初詣 休み	2 万葉マラソン 不参加者 休み	3 休み
4	5 休み	6 休み	7 始業式 休み	8 天満小A 中央公園 Aコート E	9 サンスポ B・C	10 上郡駅伝 不参加者 休み
11	12 天満小 A	13 サンスポ D	14 中央公園 Aコート E	15 天満小A 中央公園 Aコート E	16 S&B高砂 不参加者 休み	17 サンスポ B・C
18	19 天満小 A	20 サンスポ D	21 中央公園 Aコート E	22 天満小A 中央公園 Aコート E	23 クラブ 定例役員会 サンスポ B・C	24 播磨町ロード レース 不参加者 休み
25	26 天満小 A	27 サンスポ D	28 中央公園 Aコート E	29 天満小A 中央公園 Aコート E	30 NPO 定例役員会 サンスポ B・C	31 S&B神戸 不参加者 休み

※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 水曜日(アスレ・教室)

B→ 9:00～10:30 木曜日(アスレ・教室)

C→ 9:00～12:00 金曜日(アスレ・教室)

D→16:00～17:00 土曜日(アスレ・教室)

E→17:30～19:00 日曜日(アスレ・教室)

2月・3月行事予定の連絡

- ☆第10回中央栗市駅伝大会 2月14日(日)
- ☆兵庫県川マラソン 2月21日(日) 申込締切 1月11日
- ☆総会・6年生お別れ会 予定 3月6日(日)
- ☆みつきいふれあいマラソン 3月13日(日) 申込締切 1月29日