

るぶげる

平成28年度 いなみ野アスレックだより
2月号 第11号 2月1日(日)

2月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
1	2 天満小A	3 サンスポ  D	4 中央公園 E	5 天満小A 中央公園 Aコート E	6 サンスポ B・C	7 郡市区 休み
8	9 天満小A	10 サンスポ D	11 サンスポ B・C	12 天満小A 中央公園 Aコート E	13 サンスポ B・C	14 尖栗市駅伝 休み
15	16 天満小A	17 サンスポ D	18 中央公園 Aコート E	19 天満小A 中央公園 Aコート E	20 サンスポ B・C	21 市川マラソン 休み
22	23 天満小A	24 サンスポ D	25	26 天満小A 中央公園 Aコート E	27 サンスポ アスレ定例 NPO定例 B・C	28 サンスポ B・C
29	1 天満小A	2 サンスポ D	3	4 天満小A 中央公園 Aコート E	5 サンスポ 総合福祉会館 総会 B	6 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 水曜日(一般・教室)
- B→ 9:00～10:30 木曜日(教室・大会)
- C→ 9:00～12:00 金曜日(一般・教室)
- D→ 16:00～17:00 土曜日(一般・教室)
- E→ 17:30～19:00 日曜日(一般・教室)

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 3月5日(土)
- ☆みつきいふれあいマラソン 3月13日(日)

育成コースと選手コース!!

「NPO法人いなみ野アスレック」は基礎体力向上を中心とした「いなみ野アスレッククラブ」
種目練習を中心とした「いなみ野小学生陸上教室」の二つがあります。
大会等に出場し記録を目指すのは『いなみ野小学生陸上教室』です。

楽しく・厳しく・元気に!



NPO法人いなみ野アスレック

いなみ野アスレッククラブ

練習時間: Am9:00～10:30
基礎体力向上、基本運動
運動会、マラソン大会、子ども会駅伝 対応

Am9:00～10:30合同練習

いなみ野小学生陸上教室

練習時間: Am10:30～12:00
T&F競技大会に出場
駅伝大会・長距離大会 対応

監督推薦や基準をクリアした者は陸上教室コースへ変わることが出来ますし。



ロードレースで体力と集中力を作りましょう

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。頑張る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
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5日(土)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宜しくお願いします。