

# るぶげる

平成30年度 NPO法人いなみ野アスレチック

10月号 第10号 10月1日(月)

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



## 「クラブ記録会」御苦勞様でした！(平成30年9月1日(日曜日))

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、子供達の環境づくりに御協力方、宜しくお願い致します。

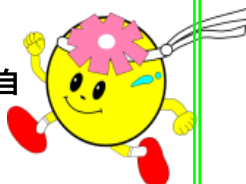
## 県小学生陸上秋季記録会・全国小学生クロスカントリー・ルレー県選考会 ウイング陸上競技場(平成30年11月4日(日曜日))

兵庫県小学生陸上競技大会(ウイング)全国クロスカントリー・ルレー県選考会(ウイング)で開催され、いづれも大きな大会です。参加メンバーは日頃の練習の成果を発揮してください。

ちょっと一言！！

自信は日々の達成感の積み重ねです

- ・自信を持てるようにするには、自分をよく知る事。
- ・『自信を持とう、自信を持とう・・・』という意識は、かえって自分自身にプレッシャーを与えてしまい、逆効果になる恐れがある。



『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(他人)には無くて自分にあるもの。ヒ(他人)にあって自分には無いもの。ヒの数だけ個性があります。自分の個性を使い『こんな人間になりたい』というビジョンを描いてみる。その様な努力が、素晴らしい人間的に成長につながると思います。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、必ず結果は付いてきます。**努力する事は自分をより知る事に繋がり、いずれの自信へ繋がって**

## 10月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
1 天満南小A	2 天満小A	3 明石教室D 足立教室D クロカン長距離 1930-2030	4 天満東小A 中央公園A E	5 母里小A 天満小A クロカン長距離 1930-2030	6 特陸協 アスレサンスポ B・C	7 陸上協会 駅伝教室 B・C
8 体育の日 サンスポ C	9 天満小A クロカン長距離 1930-2030	10 明石教室D 足立教室D クロカン長距離 1930-2030	11 天満東小A 中央公園A E	12 母里小A 天満小A クロカン長距離 1930-2030	13 特陸協予 アスレサンスポ B・C	14 陸上協会 稲美総体 B・C
15 天満南小A	16 天満小A クロカン長距離 1930-2030	17 明石教室D 足立教室D クロカン長距離 1930-2030	18 天満東小A 中央公園A E	19 母里小A 天満小A クロカン長距離 1930-2030	20 月例会 アスレチック サンスポ B・C	21 Jr記録 県小学生 陸上大会 休み
22 天満南小A	23 天満小A クロカン長距離 1930-2030	24 明石教室D 足立教室D クロカン長距離 1930-2030	25 天満東小A 中央公園A E	26 母里小A 天満小A クロカン長距離 1930-2030	27 陸上協会 Jr記録予	28 風の丘
29 天満南小A	30 天満小A 駅伝長距離 1930-2030	31 明石教室D 足立教室D 駅伝長距離 1930-2030	1 天満東小A 中央公園A E	2 母里小A 天満小A クロカン長距離 1930-2030	3 サンスポ C	4 姫路競技 クロスカントリー

※雨天練習中止

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

- A→ 7:00～ 7:40
- 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 アスレチック B
- ・ 9:00～12:00 陸上教室 C

平日水曜日(アスレチッククラブ会員)足立  
平日木曜日(アスレチック・教室・クロカン)長谷川  
平日木曜日明石教室(アスレチック・教室)長谷川  
★11月25日(日)兵庫県クラブチームジュニア駅伝  
(サン・スポーツいなみ周回コース)  
★12月15日(土)県小学生駅伝競走大会・県小学生長距離大会  
(加古川河川敷)

『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。