



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



平成30年度 アスレチックだより  
11月号 第8号 11月 1日(木)

# 11月

## 第42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10月21日

『アスレチック』から19名が参加し、4名が入賞しました。『おめでとうございます！！』

- ・長野 亜美 (天満南小)-6年生女子 800m:2位 2:24. 13
- ・藤田 直子 (天満東小)-6年生女子 800m:8位 2:30. 75
- ・吉川 菜緒 (天満東小)-5年生女子 800m:8位 2:39. 26
- ・中山 桜義 (天満東小)-5年生男子1500m:8位 5:16. 37

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。

## 第14回兵庫県小学生駅伝競走大会に参加します応援をお願いします！！

12月15日(土)に第17回兵庫県小学生陸上競技長距離大会が加古川河川敷コースで、第14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、きっと選手の背中を押します。

## 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。コツコツと頑張りましょう。

## 風邪・インフルエンザ対策を十分にしてください。

この季節、風邪などで体調を崩す子供達があります。皆さん、体調はどうですか？  
まずは自分が出来る予防をしっかりと行いましょう！手洗いやうがい、人混みの中に入らな  
マスクの着用などは基本ですよ！ワクチン接種も大切な予防です。  
体調が悪い時は直ぐに病院で処置をしてもらいましょう。



## 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。  
まだまだ発展途上の皆さんが、腕立ての様な筋力トレーニングをしたら筋力はアップし体力が向上します。しかし一方で身長が伸び悩んだり、硬い筋肉になったり、ケガをしやすい体質になりかねません。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。そんな心配は有りません。しかし、かっただけし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。

来月(12月)の連絡

☆12月15日(土)第17回兵庫県小学生陸上競技長距離大会  
14回兵庫県小学生駅伝競走大会ですよ！  
(加古川河川敷マラソンコース)

## 11月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
29 天満南小A	30 天満小A 駅伝長距離 1930-2100	31 明石教室D 足立教室D 駅伝長距離 1930-2100	1 天満東小 中央公園A E	2 母里小A 天満小A 駅伝長距離 1930-2100	3 サンスポ B・C	4 カカン 秋季記録会 姫路 休み
5 天満南小	6 天満小A	7 明石教室 中止 サンスポD	8 天満東小	9 母里小A 天満小A 中央公園B E	10 サンスポ B・C	11 サンスポ B・C
12	13 天満小A	14 明石教室 中止 サンスポD	15 天満東小	16 母里小A 天満小A 中央公園B E	17 風の丘 B・C	18 子供会駅伝 町大会 サンスポ B・C
19 天満南小	20 天満小A 駅伝長距離 1930-2100	21 明石教室 中止 サンスポD 駅伝長距離 1930-2100	22 天満東小 中央公園A E	23 勤労感謝の日	24 定例役員会 駅伝準備 サンスポ B・C	25 第8回28 クラブチーム 駅伝大会
26 天満南小	27 天満小A 駅伝長距離 1930-2100	28 明石教室 サンスポD 駅伝長距離 1930-2100	29 天満東小 中央公園A E	30 母里小A 天満小A	1 サンスポ B・C	2 高砂マラソン 休み

※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

水曜日 足立教室 (アスレチッククラブ会員)  
明石教室 (アスレチック・教室)長谷川  
木曜日(アスレチック・教室)長谷川

見ました