

るぶげる

平成31年 NPO法人いなみ野アスレチックだより
2月号 第2号 2月1日(金)



2月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
3つの心を覚えましょう 1. 思いやりの心 2. 感謝の心 3. 自立の心				1 天満 中央公園A 駅伝練習 E	2 サンスポ 駅伝練習 B・C	3 郡市区駅伝 休み
4 天満南小A 駅伝練習 中央A 19-2015	5 天満小A 駅伝練習 中央B 19-2015	6 明石教室休 駅伝練習 中央園路 サンスポD	7 天満東小A 駅伝練習 中央A E	8 天満・母里 駅伝練習 中央園路 E	9 サンスポ 駅伝練習 陸協記録会 B・C	10 宍粟市駅伝 参加4チーム 休み
11振替休	12 天満小A	13 明石教室 16時-17時 サンスポD	14 天満東小A 中央公園A E	15 天満・母里 中央公園B E	16 サンスポ 陸協記録会 予備 B・C	17 市川マラソン サンスポ 休み
18 天満南小A	19 天満小A	20 明石教室 16時-17時 サンスポD	21 天満東小A 中央公園A E	22 天満・母里	23 風の丘 B・C	24 風の丘 B・C
25 天満南小A	26 天満小A	27 明石教室 16時-17時 サンスポD	28 天満東小A 中央公園A E	1 天満・母里	2 サンスポ B・C	3 みつき-マラソン 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→7:00~7:40 アスレチック・陸上教室
B→9:00~10:30 アスレチック
C→9:00~12:00 陸上教室
D→16:00~17:00 アスレチック・陸上教室
E→17:30~19:00 アスレチック・陸上教室

特別練習(宍粟市駅伝参加者)→19:00~20:30程度

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。

見ました

☆みつきいふれあいマラソン 3月 3日 (日)
☆総会・6年生お別れ会 3月 10日 (日)

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

「NPO法人いなみ野アスレチック」は
育成コースと選手コース!!

楽しみながら基礎体力向上を中心とした「いなみ野アスレチッククラブ」と
競技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。

NPO法人いなみ野アスレチック クラブ

いなみ野アスレチッククラブ

育成コース

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

Am9:00~10:30合同練習

いなみ野小学生陸上教室

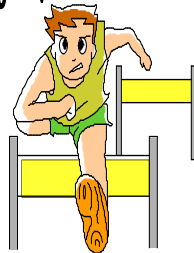
選手コース

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

楽しく・厳しく・元気に!

基準をクリアした者は いなみ野
陸上教室へ変わることが出来ま
す。

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〜』の声が無い様にお願いします。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10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
連絡があるので宜しくお願いします。