

2022年1月号



# 小学生・ジュニア るぶける



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  
 新年を迎えることが出来ました。去年は色々とお世話になりました。  
 令和4年がスタートをしました、宜しくお祝い申し上げます。



## 謹賀新年



### 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す。

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～色ん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・はやぶさ等)  
 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！！

### 第19回兵庫県小学生陸上競技長距離大会 第16回兵庫県小学生駅伝競走大会

12月11日(土)に第19回兵庫県小学生陸上競技駅伝長距離大会が加古川競技場で  
 開催されました。駅伝は5・6年生男子4人女子4人1500mに出場しました。成績は県下で  
 4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。素晴らしいチームワークでした。  
 (松尾昊君、松尾昂君、秋田君、ローレンスジュニア君・河田さん・西川さん・花神さん・吉野さん)  
 長距離大会も各自頑張りました大西倭心さんが女子5年生の部で2位でした頑張りました。  
 保護者の皆さん、朝早くからの応援ありがとうございました。

## 1月の練習・試合日程

| 月                         | 火                    | 水                          | 木                      | 金        | 土                                  | 日                                   |
|---------------------------|----------------------|----------------------------|------------------------|----------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 27<br>特別教室<br>B・C         | 28<br>自由練習<br>9-1030 | 29<br>自由練習<br>9-1030       | 30<br>自由練習<br>9-1030   | 31       | 1<br>初詣<br>加古入池<br>初走り<br>7時～8時    | 2<br>休み                             |
| 3<br>休み                   | 4<br>休み              | 5<br>ジュニア<br>サンスポ<br>B・D・F | 6<br>合同<br>中央公園A<br>C  | 7<br>休み  | 8<br>合同<br>サンスポ<br>B・D             | 9<br>合同<br>サンスポ<br>B・D              |
| 10<br>合同<br>サンスポ<br>B・D・F | 11<br>休み             | 12<br>ジュニア<br>中央公園A<br>E   | 13<br>合同<br>中央公園A<br>C | 14<br>休み | 15<br>合同<br>中央公園B<br>B・D・F         | 16<br>合同<br>Jr記録会<br>サンスポ<br>B・D・F  |
| 17<br>休み                  | 18<br>休み             | 19<br>ジュニア<br>中央公園A<br>E   | 20<br>合同<br>中央公園A<br>C | 21<br>休み | 22<br>合同<br>風の丘<br>B・D・F           | 23<br>合同<br>Jr記録会予<br>サンスポ<br>B・D・F |
| 24<br>休み                  | 25<br>休み             | 26<br>ジュニア<br>中央公園A<br>E   | 27<br>合同<br>中央公園A<br>C | 28<br>休み | 29<br>合同<br>支援記録会<br>サンスポ<br>B・D・F | 30<br>合同<br>支援記録会予<br>サンスポ<br>B・D・F |
| 31<br>休み                  | 2月1<br>休み            | 2<br>ジュニア<br>中央公園A<br>E    | 3<br>合同<br>中央公園A<br>C  | 4<br>休み  | 5<br>合同<br>サンスポ<br>B・D・F           | 6<br>郡市区駅伝<br>加古川河川敷<br>休み          |

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

- A→ 7:00～7:40 小学校早朝練習 休み
- B→ 9:00～10:30 サンスポ ・いなみ野AC・教室
- C→ 17:30～19:00 中央公園 ・合同練習
- D→ 9:00～12:00 サンスポ ・選手コース
- E→ 17:30～19:00 中央公園 ・ジュニア・選手コース
- F→ 9:00～12:00 サンスポ ・ジュニア

2月・3月行事予定

2月13日クラブ記録会 サンスポ  
 2月23日駅伝大会三木防災  
 令和3年度 3月 総会・お別れ会

見ました

