

2023年1月号

# 育成・陸上教室るびける



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5年は十分なコロナ禍対策を宜しくお願い申し上げます。



## 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しょう。  
 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ます。  
 さぁ～色々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！！


## がんばった！28(兵庫県)小学生クラブチームの会 第12回小学生クラブチームの会駅伝競走大会・長距離大会

サンスポーツランドグランド周辺周回コースで行われました。  
 関係者の皆さん、朝早くからの応援ありがとうございました。

## 第18回兵庫県駅伝競走大会 第21回兵庫県小学生長距離大会

河川敷で開催されました。駅伝大会は1位より8秒遅れの2位となりました  
 1区花神2位・2区秋田4位・3区大西2位・4区中川1位・5区吉野1位・6区本澤3位  
 総合2位でした。長距離大会参加者も自己新を狙って力走しました。

## 1月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日	
(重要です)確認してください						31	1  初詣 アスレチック 初走加古大池 7時～8時
いなみ野育成陸上教室 (1年生～3年生)基本 いなみ野陸上教室(4年生～6年生内一般・選手教室区分)基本 1月度は小学校の早朝はコロナ禍の為お休みします							
2	3	4	5	6	7	8	
休み	休み	休み	中央公園A D	休み	サンスポ 特支記録会 A・B・C	サンスポ Jr記録会 A・B・C	
9	10	11	12	13	14	15	
サンスポ A・B・C	休み	中央園路 E	中央公園A D	休み	サンスポ A・B・C	高御位山練習 現地集合 9:30～12時	
16	17	18	19	20	21	22	
休み	休み	中央公園A E	中央公園A D	休み	県特支駅伝 サンスポ周回 育生・教室 A・B・C	サンスポ A・B・C	
23	24	25	26	27	28	29	
休み	休み	中央公園A E	中央公園A D	休み	サンスポ A・B・C	サンスポ A・B・C	
30	31	1	2	3	4	5	
休み	休み	中央公園A E	中央公園A D	休み	サンスポ A・B・C	郡市区駅伝 休み	

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

- A→ 9:00～10:30 育成教室
- B→ 9:00～10:30 教室一般教室
- C→ 9:00～12:00 教室(選手教室)
- D→ 17:30～19:00 教室(選手教室)・教室・育成教室
- E→ 19:00～20:30 教室(選手教室)

いなみ野育成陸上教室 (1年生～3年生)基本

いなみ野陸上教室(4年生～6年生内一般・選手教室区分)基本

高御位山登山を一人で不安な人は保護者同伴(小1以下)  
 スタッフに相談してください (090-5462-0158)

主な行事: 令和5年3月12日(日) 2022年度総会・小学部6年生送る会

見ました

