

るぶげる

NPO非営利活動法人 いなみ野アスレチック

令和 6年11月1日(金)



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

いなみ野アスレチックだよ!

(11月4日)県小学生秋季記録会

姫路で11月4日には県小学生秋季記録会が姫路で行われます。たくさんの方が参加します。応援よろしくお願いします。

(11月24日)小学生陸上クラブチームの会小学生万葉駅伝大会

11月24日(日)に28(兵庫県)小学生陸上クラブチームの会小学生駅伝記録会が有ります。



ミニハートル・ドリルは、がんばって取り組んでいますか。

基礎トレーニングは将来あなた達のいろんなスポーツの取り組みに役に立ちます。来年の春には、必ず結果と出ます。頑張りましょう。

コロナ・風邪・インフルエンザ対策を十分にしてください。

コロナ対策やこの季節、風邪などで体調を崩します。自分でできる予防をしましょう。手洗いやうがい、人混みの中ではマスクをしましょう。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。

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)をしていますか。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、体力のアップにもつながります。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。しかし、かっこだけしてい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事で効果がでます。正しいストレッチを実行してください。



今後(12月・1月・3月)の連絡

- ☆2024年12月 7日(土) 第20回兵庫県小学生駅伝競走大会
- 第23回兵庫県小学生陸上競技長距離大会
- ☆2025年 1月 1日(土) 新年の初走り 場所:稲美町加古大池周回コース
- ☆2025年 3月16日(日) 加古大池いなみ野ため池駅伝

11月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
				1 休み	2 サンスポ A・B	3 サンスポ A・B
4 秋季記録会 姫路 サンスポ A・B	5 休み	6 中央公園A D	7 中央公園A C	8 休み	9 サンスポ A・B	10 三木長距離 三木防災公園 休み
11 休み	12 休み	13 中央公園A D	14 中央公園A C	15 休み	16 サンスポ A・B	17 サンスポ A・B
18 休み	19 休み	20 中央公園A D	21 中央公園A C	22 休み	23 サンスポ A・B	24 稲美町小学生 万葉駅伝 競走大会 サンスポ
25 休み	26 休み	27 中央公園A D	28 中央公園A C	29 休み	30 風の丘 A・B	12/1 高砂マラソン

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

A	9:00~10:30	アスレチック・教室基礎コース
B	9:00~12:00	選手コース
C	17:30~19:00	全会員合同練習
D	19:00~20:30	選手コース・中学生