

NPO法人いなみ野アスレチック 理事長 足立 源

いなみ野陸上教室 事務局  
事務局 079(451)6800

2025年1月号

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

# るぶげる (予定)

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できました。昨年は色々とお世話になりました。



## 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しょう。  
まだまだ寒いですが体調管理には十分注意をして下さい。

### 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。  
さあ～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パロウ！！  
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14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。

初の第1位 優勝しました。チームワークの成果です。

### 兵庫県駅伝競走大会 兵庫県小学生長距離大会

兵庫県小学生駅伝大会2位：加古川河川敷で開催された駅伝大会、大変健闘しました。

1区鈴木・2区畠山・3区遠竹・4区波多野・5区風呂・6区重塚



## 1月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
		1 初詣 初走り 加古大池 7時-8時	2 休み	3 休み	4 休み	5 サンスポ Jr記録会 A・B
6 休み	7 休み	8 中央公園A D	9 中央公園A C	10 休み	11 S&Bちびっこ 高砂競技場 サンスポ 9-10時半	12 サンスポ A・B
13 サンスポ A・B	14 休み	15 中央公園A D	16 中央公園A C	17 休み	18 風の丘 A・B	19 サンスポ A・B
20 休み	21 休み	22 中央公園A D	23 中央公園A C	24 休み	25 サンスポ A・B	26 播磨町 ロードレース サンスポ 9-10時半
27 休み	28 休み	29 中央公園A D	30 中央公園A C	31 休み	未定	未定

※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AC・教室

B→ 9:00～12:00 教室選手コース

C→ 17:30～19:00 合同練習日

D→ 19:00～20:30 ジュニア練習会、教室選手コース自主練

いなみ野育成陸上教室 (5才～小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

主な行事：令和7年3月9日 小学部6年生送る会 (予定)

見ました

|