

中学生るぶる

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

令和8年度 NPO法人いなみ野アスレチック

10月号 第10号 10月1日(木)



9月5・6日加古川競技場にて、東播新人大会が行われました。

参加した皆さん、よく頑張りました！

9月12日 明石市陸上記録会が行われました

各参加選手自己新記録が出てました

日頃の練習の成果を出して、頑張りました。

自己更新記録も沢山の方が出していました。

保護者様のご協力、私達指導者一同、『感謝』の気持ちで一杯です。

これからも、子供達の環境づくりに御協力の方、宜しくお願い致します。

ちょっと一言！！

自信は日々の達成感の積み重ねです

- ・自信を持てるようにするには、自分をよく知る事
- ・『自信を持とう、自信を持とう・・・』という意識は、かえって自分自身にプレッシャーを与えてしまい、逆効果になる恐れがある

『マイペースを保つ事』に意識の荷重を置いてみよう。

たくさん悩んで、自分自身と向き合ってみる・・・自分を客観的に見つめる時間を多く作ることで自分をもっともっと”知る”ことが出来る。

ヒト(他人)には無くて自分にあるもの。ヒト(他人)にあって自分には無いもの。ヒトの数だけ個性があります。自分の個性を使い『こんな人間になりたい』というビジョン描いてみる。その様な努力が、素晴らしい人間的に成長につながると思います。何かに努力している姿は、だれが見ても魅力的に映ります。

あなたらしいあなたを精一杯出し切れば、必ず結果は付いてきます。

努力する事は自分をより知ることに繋がり、いずれの自信へ繋がってきます。自分の抱えている問題を正しく認識して、積極的に問題解決へ意欲を持ちましょう。

10月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
			1 中央公園A B	2 休み	3 加古郡新人 加古川 別紙通り	4 サンスポ A
5 休み	6 休み	7 9/3振替練習日 中央公園A C	8 中央公園A B	9 休み	10 中学生 JC駅伝大会 別紙通り	11 Jr記録会 サンスポ A
12 9/20振替練習日 サンスポ A・B	13 休み	14 9/26振替練習日 中央公園A C	15 中央公園A B	16 休み	17 サンスポ A	18 サンスポ A
19 休み	20 休み	21 中央公園園路 C	22 中央公園A B	23 休み	24 サンスポ A	25 サンスポ A
26 休み	27 休み	28 10/10振替練習日 中央公園A C	29 中央公園A B	30 休み	31 サンスポ A	

※雨天練習中止

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

A	9:00～12:00	中学生
B	17:30～19:00	全会員合同練習
C	19:00～20:30	中学生・アップコース自主連

アスレチックの理念 三つの心
「感謝の心」「思いやりの心」「自立の心」



今後の予定です

☆10月 3日(日)

加古郡新人大会(加古川)

☆10月10日(土)

JC駅伝競走大会(加古川))

☆11月28日(土)

みんな集まれ楽しもう陸上(高砂)