るぶげる　中学

NPO非営利活動法人　いなみ野アスレチック

令和8年11月1日（日）

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

いなみ野アスレチックだより





ミニハードル・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。

インフルエンザ対策を十分にしてください。

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

☆2026年 11月　28日（土）　明石長距離記録会　場所　明石キシロスタジアム

☆2027年 1月　1日（金）　新年の初走り　場所：稲美町加古大池周回コース

☆2026年 3月14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
	いなみ野アスレチック理念 思いやりの心 感謝の心 自立の心 を育てましょう					1 サンスポ A
2 休み	3 9/25代替日 サンスポ A	4 中央公園A C	5 ナイター記録会 中央公園A B	 休み	7 サンスポ A	8 サンスポ A
9  休み	10  休み	11 中央公園A C	12 中央公園A B	13  休み	14 サンスポ A	15 サンスポ A
16  休み	17  休み	18 中央公園A C	19 中央公園A B	20  休み	21 サンスポ A	22 クラブチーム 万葉駅伝 サンスポ
23  代替予備日 休み	24  休み	25 中央公園A C	26 中央公園A B	27  休み	28 明石記録会 みんな集まれ 楽しもう陸上 高砂	29 サンスポ A
30  休み	1 未定	2 未定	3 未定	4 未定	5 未定	6 未定

※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	中学生
C	19:00～20:30	中学生（ステップアップコース自主練習日）

