

小学生るぶげる

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)

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



9月6日(日) 明石陸上競技場にて、クラブ記録会が行われました。
心配していたお天気も味方してくれ、参加した皆さん、よく頑張りました!

9月23日 日清カップ第41回兵庫県小学生陸上競技交流大会 「記録会」「キッズチャレンジ50mタイムトライアル」

1年生から3年生の低学年から4~6年生までの会員が、日頃の練習の成果を出
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。

参加者11名の皆さん、ご苦労様でした。

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。

☆2026 兵庫県小学生陸上競技秋季記録会(ウインク姫路)11月1日(日)

参加される方はしっかりと準備(練習)をして参加してください。

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)にはな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ます、いずれの自信へ繋がって
いきます。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 C	2 休み	3 サンスポ A・B	4 三木長距離大会 三木防災公園
5 休み	6 休み	7 9/3木振替練習日 中央公園A D	8 中央公園A C	9 休み	10 休	11 Jr記録会 サンスポ A・B
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 D	15 中央公園A C	16 休み	17 サンスポ A・B	18 サンスポ A・B
19 休み	20 休み	21 中央公園園路 D	22 中央公園A C	23 休み	24 サンスポ A・B	25 サンスポ A・B
26 休み	27 休み	28 10/10振替練習日 中央公園A D	29 中央公園A C	30 休み	24 サンスポ A・B	

※雨天練習中止

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

A	9:00~10:30	アスレチック・教室基礎コース
B	9:00~12:00	ステップアップコース
C	17:30~19:00	全会員合同練習
D	19:00~20:30	ステップアップコース自主練

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 4日(日) 三木長距離競争大会(三木総合防災公園陸上競技場)
- ☆11月 19日(日) 県小学生陸上秋季記録会(ウインク姫路市)
- ☆11月 22日(日) 兵庫県クラブチームの会万葉小学生駅伝競走大会
- ☆11月 28日(土) みんなあつまれ楽しもう陸上研修会(高砂陸上競技場)
- ☆12月 12日(土) 第21回兵庫県小学生駅伝競走大会
- ☆12月 12日(土) 第24回兵庫県小学生陸上競技長距離大会