

# るぶげる

平成29年度 アスレチックだより  
11月号 第8号 11月 1日(水)



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



## 兵庫県選考会 第2位 全国小学生クロスカントリー研修大会

坂下莉菜・高田紗良・長野亜美・池田朱里・中山瞬義・鮎澤昊佑・西川英徳・山本恭介  
以上8名よく頑張りました。各個人がチームのメンバーのために心ひとつにしました。

## 第41回兵庫県小学生陸上競技大会がユニバー記念陸上競技場10月29日

『アスレチック』から18名が参加し、3名が入賞しました。『おめでとうございます!!』  
・長野亜美(天満南)5年生女子100m:1位13"83・池田朱里(天満南)5年生女子100m:6位14"36  
・名村 いろり(天満小)-6年生女子ジャベリック:8位35.19m

朝早くから応援をして頂いた保護者の皆様、本当にありがとうございました。

## 2017兵庫県小学生陸上競技秋季記録会・平成29年11月12日

今年最後のトラック種目の大会です。今の自分が出来る事を考え結果につなげて下さい。  
その一歩が大きな自信となり、自分自身の力になります。参加する皆さん頑張きましょう。

## 第16回兵庫県小学生陸上競技長距離大会・平成26年12月16日

## 第13回兵庫県小学生駅伝競走大会ですよ!!

12月16日(土)に第16回兵庫県小学生陸上競技長距離大会が加古川河川敷コースで、  
第13回兵庫県小学生駅伝競走大会が加古川河川敷マラソンコースで行なわれます。  
時間がある方は是非、応援に来て下さい。皆の声援が、きっと選手の背中を押します。

## 基礎トレーニングは持久力と瞬発力と集中力です!

基礎トレーニングは地味で派手さがありませんが将来あなた達がいろんなスポーツに取り組んでも  
大変役に立ち自分自身を助けてくれます。この冬場のトレーニングは来年の春には、必ず努力が  
結果と出ます。コツコツと頑張らしましょう。

## 風邪・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す子供達があります。皆さん、体調はどうですか?

まずは自分が出来る予防をしっかりと行いましょう! 手洗いやうがい、人混みの中に  
マスクの着用などは基本ですよ! ワクチン接種も大切な予防です。  
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。

最近、子供達の足の故障が目立ちます。子供会の駅伝練習や業間かけ足の時に準備運動や  
整理運動を行っていますか?

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)は運動前後に必ず行う運動です。  
その中でも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筋力のアップ  
にもつながり精神的にもリフレッシュします。

まだまだ発展途上の皆さんが、腕立ての様な筋力トレーニングをしたら筋力はアップし体力が向上します。  
しかし一方で身長が伸び悩んだり、硬い筋肉になったり、ケガをしやすい体質になりかねません。  
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。そんな心配は有りません。  
しかし、かった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  
じっくり行うことで効果が得られます。アスレチックで行っている正しいストレッチを実行してください。

## 11月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
30	31 天満小A	1 天満東小 明石教室 サンスポD 記録会参加 19~20	2 中央公園A E	3 天満小A 中央公園A E	4 サンスポ トラック B・C	5 子供会駅伝 校区大会 休み
6 天満南小	7 天満小A 記録会参加 19~20	8 天満東小 明石教室 サンスポD 記録会参加 19~20	9 中央公園A E	10 天満小A 中央公園A 19:30~ 21:00	11 サンスポ 陸協月例 記録会 9時~12時	12 県記録会 姫路 休み
13 天満南小	14 天満小A 駅伝長距離 19~20	15 天満東小 明石教室 サンスポD 駅伝長距離 19~20	16 中央公園A E	17 天満小A 中央公園A E	18 サンスポ 陸協月予 特支駅伝 9時~12時	19 子供会駅伝 町大会 休み
20 天満南小	21 天満小A 駅伝長距離 19~20	22 天満東小 明石教室 サンスポD 駅伝長距離 19~20	23 中央公園A E	24 天満小A 中央公園A E	25 定例役員会 サンスポ B・C	26 第7回28 クラブチーム 駅伝大会
27 天満南小	28 天満小A 駅伝長距離 19~20	29 天満東小 明石教室 サンスポD 駅伝長距離 19~20	30 中央公園A E	1	2	3 高砂マラソン

※雨天練習中止 ※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

- A→ 7:00~ 7:40小学
- B→ 9:00~10:30アスレ
- C→ 9:00~12:00教室
- D→16:00~17:00アスレ
- E→17:30~19:00アスレ

『るぶげる』を読み終えたら  
“見ました”欄へチェック願いま  
す。

見ました

来月(12月)の連絡

☆12月16日(土)第16回兵庫県小学生陸上競技長距離大会  
第13回兵庫県小学生駅伝競走大会  
(加古川河川敷マラソンコース)