

るぶげる

平成30年度 NPO法人いなみ野アスレチックだより
2月号 第2号 2月1日(木)

2月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
			1 天満東小A 中央公園A 駅伝練習 E	2 天満小A 中央公園A 駅伝練習 E	3  サンスポ 駅伝練習	4 郡市区駅伝 S&B神戸 休み
5 天満南小A 駅伝練習 中央園路	6 天満小A 駅伝練習 中央園路	7 明石教室休 駅伝練習 中央園路 サンスポD	8 天満東小A 駅伝練習 中央公園A E	9 天満小A 駅伝練習 中央公園A E	10 駅伝練習 サンスポB・C	11 建国記念 宍粟市駅伝 休み
12 振替休	13 天満小A	14 明石教室 16時-17時 サンスポD	15 天満東小A 中央公園A E	16 天満小A 中央公園 Aコート E	17 陸協記録会 B・C	18 市川マラソン サンスポ 休み
19 天満南小A	20 天満小A	21 明石教室 16時-17時 サンスポD	22 天満東小A 中央公園A E	23 天満小A	24 陸協長距離 アスレ定例 サンスポ B・C	25 陸協記録会 予備日 サンスポ B・C
26 天満南小A	27 天満小A	28 明石教室 16時-17時 サンスポD	3月1日 天満東小A	2 天満小A 中央公園 Aコート E	3 サンスポ B・C	4 みつき-マラソン 休み

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。
※練習時間・日程変更の場合は連絡します。
A→7:00~7:40 アスレチック・陸上教室
B→9:00~10:30 アスレチック
C→9:00~12:00 陸上教室
D→16:00~17:00 アスレチック・陸上教室
E→17:30~19:00 アスレチック・陸上教室

特別練習(宍粟市駅伝参加者)→19:00~20:30程度

来月(3月)の連絡

『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。

☆みつきいふれあいマラソン 3月4日(日)
☆総会・6年生お別れ会 3月11日(土)

NPO法人いなみ野アスレチック クラブ

いなみ野アスレチッククラブ

練習時間: Am9:00~10:30
基礎体力向上、基本運動
運動会、マラソン大会、子ど
も会駅伝で活躍

Am9:00~10:30合同練習

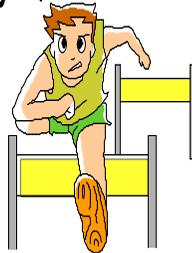
いなみ野小学生陸上教室

練習時間: Am10:30~12:00
T&F競技大会に出場
駅伝大会・長距離大会出場

楽しく・厳しく・元気に!

基準をクリアした者は
陸上教室コースへ変わることが出来ます

ホップ・ステップ・ジャンプ



ロードレースで体力と集中力を作りましょう

2月はロードレース・駅伝と大会が続きますががんばって下さい。もうすぐ春が来ます。
春がくればトラック&フィールドの季節です。この時期に持久力のつくロードレースを、頑張る
事は大事なことです。自分の出来る所から頑張ってください。

「忘れないように！」

1月号の「るぶげる」でお知らせをしましたが今月から縄跳び練習を行います。
子供達からは『縄跳びを忘れたア〜』の声が無い様をお願いします。縄跳びを忘れると練習が
出来ません。家を出る前に持ち物チェックをお願いします。

「総会及び6年生お別れ会」

3月11日(日)に総会とお別れ会を行う予定です。詳しいことは決まり次第、役員さんから
連絡があるので宜しくお願いします。

見ました