

# 教室るぶげる

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

「NPO法人いなみ野アスレック」は

**育成コースと選手コース！！**

楽しみながら基礎体力向上を中心とした「いなみ野アスレッククラブ」と競技種目練習を中心とした「いなみ野小学生陸上教室」の二つがあります。



## NPO法人いなみ野アスレッククラブ

### いなみ野アスレッククラブ

#### 育成コース

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

### いなみ野小学生陸上教室

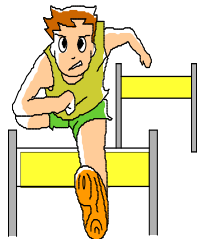
#### 選手コース

練習時間: Am10:30~12:00  
県小学生大会T&F競技大会に出場します  
駅伝大会・長距離大会出場します。  
全国大会出場。

楽しく・元気に！

基準をクリアした者は  
いなみ陸上教室へ変わることが出来ます。

ホップ・ステップ・ジャンプ



## 2月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
3つの心を覚えましょう 1. 思いやりの心 2. 感謝の心 3. 自立の心				1 天満A 中央公園B 中央園路 E	1 サンスポ 駅伝練習 B	2 郡市区駅伝 中央公園 B B
3 天満南小A 駅伝練習 中央園路 E	4 天満小A 駅伝練習 中央園路 E	5 明石教室 C 中央園路 E	6 天満東小A 駅伝練習 中央公園A D	7 天満・母里A 駅伝練習 中央園路 E	8 サンスポ B	9 中央市駅伝 参加4チーム B
10 天満南小A	11 建国記念日 サンスポ B	12 明石教室 C	13 天満東小A 中央公園A D	14 天満・母里A	15 サンスポ B	16 市川マラソン
17 天満南小A	18 天満小A	19 明石教室 C	20 天満東小A 中央公園A D	21 天満・母里A	22 サンスポ B	23 風の丘 変更有 B
24 天皇誕生日 サンスポ B	25 天満小A	26 明石教室 C	27 天満東小A 中央公園A D	28 天満・母里A	29 サンスポ B	1 みつき-マラソン

※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

B→ 9:00~12:00

C→16:00~17:00

D→17:30~19:00

E→19:00~20:30

陸上教室

明石教室

アスレック・陸上教室

宍粟市駅伝練習

見ました

### 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「縄跳びを忘れたァ〜」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8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。

来月(3月)の連絡

☆みつきいふれあいマラソン

☆総会・6年生お別れ会

3月 1日 (日)

3月 8日 (日)

『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。

