

いなみ野アスレチックだより

11

(11月28日) 小学生陸上クラブチームの会小学生万葉駅伝会

11月28日(日)に28(兵庫県)小学生陸上クラブチームの会小学生駅伝記録会が有ります。今年、コロナ感染症の為、数々の大会が中止になりました。兵庫県陸上競技協会では10月17日開催されました。結果は、アスレチックホームページをご覧ください。また、11月7日には大会を開催されます。

ミニハドル・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地味で派手さが有りませんが将来あなた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。冬のドリルトレーニングは来年の春には、必ず努力が結果と出ます。コツコツと頑張りましょう。

コロナ・風邪・インフルエンザ対策を十分にしてください。

コロナ対策やこの季節、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？先ず自分ができる予防をしっかりと行いましょう！手洗いやうがい、人混みの中に入らない、マスクの着用、手消毒などは基本ですよ！
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。

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が、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、かっこだ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。

★12月11日(土)

来月(12月、1月)の連絡

- 第16回兵庫県小学生駅伝競走大会
- 第19回兵庫県小学生陸上競技長距離大会

★2022年1月1日(土)

新年の初走りを行います。場所: 稲美町加古大池周回コース

11月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 文化の日 サンスポ B	4 アスレ合同 中央公園A C	5	6 特支記録会 A・B	7 秋季記録会 加古川競技 Jr記録会 サンスポ A・B
8 県駅伝メンバー 県長距離メンバー 加古川競技場 18時30～20時	9	10 ジュニア 県駅伝メンバー 県長距離メンバー 中央公園A D	11 アスレ合同 中央公園A C	12	13 風の丘 A・B	14 風の丘 A・B
16 県駅伝メンバー 県長距離メンバー 加古川競技場 18時30～20時	17	17 ジュニア 県駅伝メンバー 県長距離メンバー 中央公園A D	18 アスレ合同 中央公園A C	19	20 風の丘 サンスポ A・B	21 Jr記録会予 サンスポ B
22 県駅伝メンバー 県長距離メンバー 加古川競技場 18時30～20時	23 勤労感謝 の日 サンスポ B	24 ジュニア 県駅伝メンバー 県長距離メンバー 中央公園路 D	25 アスレ合同 中央公園A C	26	27 特支記録会予 サンスポ A・B	28 28クラブ 万葉駅伝 8時～13時
29 県駅伝メンバー 県長距離メンバー 加古川競技場 18時30～20時	30	1	2	3	4	5
12月11日駅伝・長距離参加者は5年生、6年生男女です。 メンバーは11月7日の記録を参考にして発表します。 						

※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・陸上教室
- B→ 9:00 ~ 12:00 選手コース・ジュニア
- C→ 17:30 ~ 19:00 アスレチック・陸上教室
- D→ 17:30 ~ 19:00 水曜日(ジュニア)

見ました

備考: 縄跳びを持ってきてください。!!