

教室るぶげる

令和4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(土)



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

『クラブ記録会』御苦勞様でした！(令和4年9月4日(日))

コロナ禍の中ベスト記録を出すのは難しかったと思いますが良く頑張りました。兵庫県小学生クラブチーム陸上競技記録会として回数を重ねる度、盛大になりましたが保護者で作る『手作り』の記録会には変わりありません。これも協力をして頂ける役員保護者方々の御理解があるからです。本当にありがとうございます。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方、宜しくお願い致します。

- ☆46回県小学生陸上競技大会(ユニバー)10月16日(日)
 - ☆県小学生陸上秋季記録会(姫路市立陸上競技場)11月6日(日)
- 県大会が16日、秋季記録会が11月6日に開催されます。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事で自分をもっともっと“知る”ことが出来る。ヒ(他人)には無くて自分にあるもの。ヒ(他人)にあって自分には無いもの。ヒ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』というビジョンを描いてみる。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誰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事に繋がりが、いずれの自信へ繋がってきます。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。

特別10月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
いなみ野アスレチック理念 3つの心 「思いやりの心」「かんしゃの心」「じりつの心」					1 特支記録 サンスポ A・B	2 Jr記録 サンスポ A・B
3 加古川 D	4	5 中央公園A D	6 中央公園A C	7 加古川 D	8 駅伝研修 サンスポ A・B	9 駅伝研修予備 サンスポ A・B
10 加古川 D	11	12 中央公園A D	13 中央公園A C	14 加古川 D	15 風の丘 A・B	16 県小学大会 不参加者 A・B
17 加古川 D	18	19 中央公園A D	20 中央公園A C	21 加古川 D	22 特支記録予備 サンスポ A・B	23 サンスポ A・B
24 加古川 D	25	26 中央公園A D	27 中央公園A C	28 加古川 D	29 風の丘 A・B	30 Jr記録予備 サンスポ A・B
31 加古川 D	「感謝の心」「思いやりの心」「自立の心」					

※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 基礎ドリル練習
B→ 9:30~12:00 種目練習
C→ 17:30~19:00 合同練習会
D→ 19:00~20:45 競技会特別練習
10月16日、11月6日大会参加者

『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。

今後の予定です

- ☆10月16日(日)46回兵庫県小学生陸上競技大会
- ☆11月6日(日)県小学生陸上秋季記録会(姫路市立陸上競技場)
- ☆11月27日(日)兵庫県クラブチームの会万葉小学生駅伝競走大会
- ☆12月10日(土)第17回兵庫県小学生駅伝競走大会
- ☆12月10日(土)第20回兵庫県小学生陸上競技長距離大会