

# るぶげる

## NPO非営利活動法人 いなみ野アスレチック 11月の練習・試合日程

令和 5年11月1日 (水)  
電話 079-451-6800

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

### いなみ野アスレチックだより 11

**(11月5日) 県小学生秋季記録会**  
**(11月26日) 小学生陸上クラブチームの会小学生万葉駅伝会**  
 姫路で11月5日には県小学生秋季記録会が姫路で行われます。  
 たくさんの方が参加します。応援よろしくお祈りします。  
 11月26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。  
**ミニハードル・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。  
**インフルエンザ・コロナ・風邪 対策を十分にしてください。**  
 インフルエンザ予防対策やこの季節、風邪などで体調を崩す子供達が多いです。皆さん  
 体調はどうですか。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。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  
 ですのでそんな心配は有りません。しかし、かっこ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事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。

来月(12月・1月・3月)の連絡

- ☆12月 9日(土) 第18回兵庫県小学生駅伝競走大会
- ☆2023年1月1日(月) 第21回兵庫県小学生陸上競技長距離大会
- ☆2023年3月17日(日) 新年の初走り。場所: 稲美町加古大池周回コース
- 加古大池いなみ野万葉駅伝

月	火	水	木	金	土	日
		1 秋季記録会 参加者 中央公園A D	2 合同練習 中央公園A C	3 文化の日 5日大会出場者 選手コース以外9-10.30 選手コース 9-12 小林祐梨子陸上教室 13時30分受付 サンスポ	4 特支記録会 サンスポ A・B	5 県小学生 秋季記録会 姫路競技場 Jr記録会 休み
6	7	8 合同練習 5日振替日 中央公園A D	9 合同練習 中央公園A C	10 休み	11 サンスポ A・B	12 風の丘 A・B
13	14	15 選手コース 中央公園A D	16 合同練習 中央公園A C	17 休み	18 奥神鍋 県中学駅伝 休み	19 三木長距離 サンスポ A
20	21	22 選手コース 中央公園A D	23 勤労感謝 の日 合同練習 中央公園A C	24 休み	25 サンスポ A・B	26 28クラブ 万葉駅伝 サンスポ 8時~13時
27	28	29 選手コース 中央公園A D	30 合同練習 中央公園A C	1 11月 12月 12月	2 12月 12月 12月	3 12月 12月 12月

※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→ 19:00 ~ 20:30 水曜日(駅伝・長距離)  
 備考: 縄跳びを持ってきてください。!!

見ました