

# るぶげる

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

令和7年度 アスレチックだより

9月号 第6号 9月 1日(月)

NPO法人 いなみ野アスレチック事務局



## さあー、2学期です。

いよいよ2学期の始まりました。思い出に残る夏休みになりましたか？  
学校では、2学期に沢山の行事が行なわれますが、一つ一つの  
行事を思い出に残る行事にしてください。  
まだまだ暑い今年の夏ですが、暑さに負けないように頑張りましょう。

## 運動会に向けて



運動会が秋にある学校は、練習が2学期始まってすぐにあると思います。  
ほぼ毎日ある練習で体力的にしんどいと感じるかもしれません。  
陸上の練習を出来た人は、体力が向上して運動会ではヒーローになれる。  
怪我をしないように頑張りましょう！！

## 8月31日(日)クラブ記録会でした！(明石公園陸上競技場)

午前9時から明石公園陸上競技場で開催されました。

最高のパフォーマンスで頑張れましたか！！

『自己記録が出ましたか！』ご苦労様でした。

## 9月21日(日)・日清カップ交流大会・記録会・キッズチャレンジ

兵庫県小学生陸上競技大会がウインク陸上競技場(姫路)で行われます。  
大きな大会の一つです。

選手は大会に向けての練習をしっかりと行いましょう！！

厳しい夏の暑さでバテてはいませんか？この夏はしっかりと練習が出来ましたか？

『夏を制した者は秋を制する』と言われるぐらい夏場の練習は大切です。

『コツコツと地道』に頑張りましょう！！

## 11月9日(日)小学生陸上競技秋季記録会！！(ウインク姫路)

みんな、先輩方の記録に挑戦をしてください。

みんなが楽しんでほしいと思います。

## 「DO YOUR BEST」(ベストをつくせ)

## 習慣化力

誰も悪い習慣をなくして、良い習慣を身につけたいと思っています。

『意識が変われば 行動が変わ 行動が変われば 習慣が変わる

習慣が変われば 人格が変わ 人格が変われば 運命が変わる』

## 9月の練習・試合日程



| 月                   | 火                  | 水                | 木                | 金        | 土                            | 日                               |
|---------------------|--------------------|------------------|------------------|----------|------------------------------|---------------------------------|
| 1<br>休み             | 2<br>休み            | 3<br>中央公園A<br>E  | 4<br>中央公園A<br>D  | 5<br>休み  | 6<br>高御位登山<br>8時～10時         | 7<br>サンスポ<br>A・B・C              |
| 8<br>休み             | 9<br>休み            | 10<br>中央公園A<br>E | 11<br>中央公園A<br>D | 12<br>休み | 13<br>特支記録会<br>サンスポ<br>A・B・C | 14<br>Jr記録会<br>サンスポ<br>A・B・C    |
| 15<br>サンスポ<br>A・B・C | 16<br>休み           | 17<br>中央公園A<br>E | 18<br>中央公園A<br>D | 19<br>休み | 20<br>サンスポ<br>A・B・C          | 21<br>交流(姫路)<br>サンスポ<br>9-10:30 |
| 22<br>休み            | 23<br>風の丘<br>A・B・C | 24<br>中央公園A<br>E | 25<br>中央公園A<br>D | 26<br>休み | 27<br>サンスポ<br>A・B・C          | 28<br>風の丘<br>A・B・C              |
| 29<br>休み            | 30<br>休み           | 1                | 2                | 3        | 4                            | 5                               |

※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

B→ 9:00～10:30

C→ 9:00～12:00

D→ 17:30～19:00

E→ 19:00～20:30

いなみ野AC練習会

いなみ野陸上練習会

選手コース練習会

中央公園合同練習会

中学生練習会

(小学生自主練習会)

左記はQRコードは

アスレチックホームページです。ご覧ください。

