

## 2016年3月 INBA Jr.ランニングクラブ月間予定表

日	曜日	時間	場所	コース別 参加可・不可			内容	説明
				平日	休日	スポ鬼		
1	火	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日練習	通常練習(コーディネーション)
2	水							
3	木	18:15~19:30	印旛公民館	○	○	○	総会(平日開催)	保護者同伴。3日(木)、13日(日)のどちらかの総会にご出席ください。
4	金							
5	土							
6	日	9:00~12:00	ふれあい坂田池公園	○	○	×	imakids合同練習	現地集合、現地解散。できるだけご参加をお願いします。
7	月							
8	火	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日練習	通常練習(コーディネーション)
9	水							
10	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日練習	通常練習(陸上競技基礎)
11	金							
12	土							
13	日	13:15~14:30	岩名会議室	○	○	○	総会(休日開催)	保護者同伴。3日(木)、13日(日)のどちらかの総会にご出席ください。
		14:30~17:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日練習	U-9クラスもU-12クラスも同時に実施。
14	月							
15	火	18:00~19:20	印旛中央公園	×	×	○	スポ鬼練習	通常練習(スポーツ鬼ごっこ)
16	水							
17	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日練習	通常練習(陸上競技基礎)
18	金							
19	土							
20	日							
21	月	13:00~17:00	松山下陸上競技場	○	○	×	クラブ記録会	要申込。チラシを後日配布します。参加費200円(当日徴収)
22	火	クラブなし						
23	水							
24	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日練習	通常練習(陸上競技基礎)
25	金							
26	土	14:30~16:45	印旛中央公園	×	○	×	休日練習	U-9クラスもU-12クラスも同時に実施。
		17:00~19:00	印旛中央公園	×	×	○	スポ鬼練習	※スポ鬼コースのみに参加する人は、16:30に集合してください。
27	日	14:00~16:00	印旛公民館	○	○	○	クラブ卒業式2016	6年生には別途通知文を配布します。5年生以下は任意参加。5年生は10時集合(弁当持参)。4年生以下は12時30分集合。
		18:00~19:30	スタミナ太郎成田店	卒業生とコーチ		卒業生・卒業コーチ最後の晩さん会	要申込。卒業式通知文と一緒にチラシを後日配布します。実費負担(当日徴収)	
28	月							
29	火	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日練習	
30	水							
31	木	クラブなし						
1	金							
2	土							
3	日	7:30~14:00	天台	○	○	×	S&B杯	配布済のチラシのとおり。
		14:30~17:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日練習	U-9クラスもU-12クラスも同時に実施。

特別練習の実施予定	引き続き、毎週水曜日を基本に、長距離特別練習を実施していきます。4月3日(日)のS&B杯ちびっ子健康マラソン大会前まで実施していく予定です。
個別練習の実施予定	現在は予定していません。

服装	ランニングシューズ、短パン・Tシャツを着用した上に、ジャージ上下を着用。さらに寒い場合には、ウインドブレーカー等を着用。手袋、ネックウォーマー、ニット帽、ベンチコートなどの防寒具を着用しましょう。 ※寒い時は、手袋を着用しましょう。ジャージの袖やポケットに手を入れていることがないようにしてください。 ※卒業式の服装については、クラブTシャツになるか、私服になるか、後日ご連絡します。
持ち物	【平日練習・スポ鬼練習】 コンディションチェックカード、タオル、給水用飲み物、(体育館に変更の際は)運動できる上履き  【休日練習】 コンディションチェックカード、(持っている人は)スパイク、着替え、タオル、氷を少量、給水用飲み物、筆記用具を持参

### ◆スケジュール・練習計画等についての補足

3日・13日	<b>全体総会</b> →「総会通知」のとおり 総会と同時にオリエンテーションも実施しますので、必ずご出席ください。
6日	<b>imakids合同練習会</b> 大変貴重な機会となります。短距離、長距離、走幅跳、ハードルなどの種目に分かれて練習する予定です。詳細については、再度メールにてご連絡いたします。
21日	<b>クラブ記録会</b> →「第1回クラブ記録会」のとおり クラブ記録会は、クラブ活動で最も大事なイベントであると言えます。順位ではなく、自己記録を目指し、目標をもって活動するための基幹をなすイベントです。ぜひ、全員ご参加くださるようお願いいたします。
22日・31日	<b>クラブなし</b> →ご注意ください。
26日	<b>休日練習+スポーツ鬼ごっこ練習</b> 初めての試みです。休日練習については、この日は佐倉朝日健康マラソンの準備で岩名が使用できませんので、印旛中央公園で実施します。通常の種目練習を実施します。その後休憩をはさみ、17:00からスポーツ鬼ごっこ練習を実施します。陸上競技の補強運動としてもやってもらえたらと思います。やっても90分として、残りの30分はダウン、身体のメンテナンスをします。 休日練習コースの登録はなく、スポーツ鬼ごっこ練習にだけ参加する人は、16:30にグラウンドに集まってください。アップをします。そして17:00から、休日練習コースの人も一緒に、スポーツ鬼ごっこをやっていきます。
27日	<b>クラブ卒業式+卒業生・卒業コーチ最後の晩さん会</b> クラブの卒業式は、任意参加です。参加できる人、参加したい人がご参加ください。学年により集合時間が違いますので、ご注意ください。服装については、後日連絡いたします。 卒業生には、別途通知文をお送りします。また卒業式後に、慰労会をスタミナ太郎成田店で実施します。コーチもみんな来ます。こちらも別途ご案内しますので、ぜひご参加ください。 なお、5年生以下のメンバーは、春~夏までにスタミナ太郎に行きましょう。(約束したので、必ず行きます!)よろしくお祈りいたします。