

## 2016年5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	日	13:00~15:00	岩名陸上競技場	○	○	×	コース共通練習 U-9	いろいろな種目練習を実施します 陸上競技種目別練習
		14:00~17:00	岩名陸上競技場	○	○	×	コース共通練習 U-12	
2	月							
3	火	後日連絡	大井埠頭陸上競技場				32名出場予定	ジュニアチャレンジカップ 申込終了。休日コースから32名が出場予定。
4	水							
5	木							
6	金							
7	土							
8	日							
9	月							
10	火	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日コース練習	通常練習(コーディネーション)
11	水							
12	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日コース練習	通常練習(陸上競技練習)
13	金							
14	土	13:00~15:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日コース練習 U-9	いろいろな種目練習を実施します 陸上競技種目別練習
		13:30~16:30	岩名陸上競技場	×	○	×	休日コース練習 U-12	
		18:30~	和作	-	-	-	保護者会総会・懇親会	保護者対象
15	日							
16	月							
17	火	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日コース練習	通常練習(コーディネーション)
18	水							
19	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日コース練習	通常練習(陸上競技練習)
20	金							
21	土							
22	日	14:30~16:45	印旛中央公園	×	○	×	休日練習 U-9・12	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	×	×	○	スポ鬼コース練習	※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。
23	月							
24	火	18:00~19:20	印旛中央公園	×	×	○	スポ鬼コース練習	通常練習(スポーツ鬼ごっこ)
25	水							
26	木	18:15~19:30	印旛公民館	○	○	○	全コース共通 講義	「強くなるための講義① トレーニング概論、熱中症対策、栄養基礎」
27	金							
28	土	13:00~15:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日コース練習 U-9	いろいろな種目練習を実施します 陸上競技種目別練習
		14:00~17:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日コース練習 U-12	
29	日							
30	月							
31	火	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日コース練習	通常練習(コーディネーション)

特別練習の実施予定	毎週月曜日、または水曜日に短距離特別練習を実施予定です。18:00から松虫姫公園駐車場集合で実施の予定です。詳しくは、 整い次第メールにてご連絡いたします。
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。 ※暑い場合には、帽子を着用し、黒系のTシャツなどはできるだけ避け、白系の服装を心掛けましょう。(熱中症対策) ※逆に梅雨空で肌寒い時があります。その場合、足はジャージを着用し、膝から下を冷やさないようにして来てください。
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、給水用飲み物、筆記用具を持参  ※暑い場合には、給水用飲み物はできるだけスポーツドリンクにしてください。詳しくは、熱中症講義でご説明いたします。

### ◆スケジュール・練習計画等についての補足

1日(火)	<b>第14回ジュニア陸上競技チャレンジカップ</b> 直前になりますが、参加者に当日の連絡文書を配布します。集合時間等、詳しくはそちらに記載しますので、ご確認の上、ご参加ください。
14日(土)	<b>休日練習後に保護者会総会&amp;懇親会を開催いたします</b> 保護者会総会と懇親会の関係で、U-12の練習時間を前倒しします。13:30~16:30となりますので、お間違いないようにお越しください。
17日(火)	<b>部会陸上に出場する人は、お休みしてください。</b> 17日(火)は一部会陸上大会、18日(水)は二部会、三部会陸上大会です。学校代表で出場する人は、お休みしてください。
22日(日)	<b>休日練習+スポ鬼練習</b> <b>★コラボ★ 鬼ごっこ協会&amp;(株)丸紅フットウェア</b> 休日練習後のスポーツ鬼ごっこコースのお試し、最終回です。またこの日は、次のとおり鬼ごっこ協会より依頼があり、靴の開発に協力します。内容は次のとおりです。  鬼ごっこ協会では、(株)丸紅フットウェアとの協働で、「60分間遊ぼうプロジェクト」を、昨年より進めています。子ども達が毎日遊ぶことを応援するためのプロジェクトとなっています。【特設サイト】 <a href="http://www.onigokko.or.jp/cn33/60minutes.html">http://www.onigokko.or.jp/cn33/60minutes.html</a>  そして今回、その丸紅が販売している「IFME」という子供靴の最新モデル発売に合わせ、その履き心地のアンケート調査をお願いしたいのです。対象は、サイズが19cm、20cm、21cmを履ける小学校1~3年生の子どもです。U-9のスポ鬼コースの皆さんは、ぜひご協力をお願いします。 とても素晴らしい理念に基づいた靴で、はだし感覚で履ける靴となっています。今後、鬼ごっこに適した公認シューズのようなものを目指したら、と話しにも上がっています。近い将来、鬼ごっこ用のシューズができるかもしれません。ぜひいんばジュニアの皆様にご協力をお願いいたします。  ※当日は協会の羽崎代表理事も指導を兼ねてお越しいたします。 ※雨天の場合には、24日(火)に延期します。
26日(木)	<b>全コース共通の講義を開催します。</b> ランクラの大きな特徴のひとつである「講義」を開催します。できるだけ保護者同伴でご参加します。初回は「強くなるための講義① トレーニング概論、熱中症対策、栄養基礎」と題して、成田より子どもたちの競技力向上のために必要な最低限の知識を講義させていただきます。ぜひご参加ください。  ※時間は18:15~となりますので、お間違いないようにお越しください。