

2016年6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	水								
2	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日コース練習	通常練習(走り方教室)	
3	金								
4	土	14:00~16:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日コース練習 U-9	アップ+走り方教室+種目練習+裸足芝ダッシュ!	
		15:00~18:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日コース練習 U-12	陸上競技種目別練習	
5	日								
6	月								
7	火	18:00~19:20	印旛中央公園	×	×	○	スポ鬼コース練習	通常練習(スポーツ鬼ごっこ練習)	
8	水								
9	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日コース練習	通常練習(走り方教室)	
10	金								
11	土	14:30~16:45	印旛中央公園	○	○	×	平日・休日コース共通練習	U-12=陸上競技種目別練習、U-9=主に走り方教室	
		17:00~19:00	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)	
12	日								
13	月								
14	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と外遊び)	
15	水								
16	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	平日コース練習	通常練習(走り方教室)	
17	金								
18	土	14:00~16:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日コース練習 U-9	アップ+走り方教室+種目練習+裸足芝ダッシュ!	
		15:00~18:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日コース練習 U-12	陸上競技種目別練習	
19	日	1日	ヤマトフォーラム	×	×	選抜	スポ鬼都道府県大会	出場選手には別途ご連絡いたします	
20	月								
21	火	18:00~19:20	印旛中央公園	○	○	×	平日・休日コース共通練習	通常練習(コーディネーションと外遊び)	
22	水								
23	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	○	×	平日・休日コース共通練習	通常練習(走り方教室)	
24	金								
25	土								
26	日	午前	富里市				申込者	富里スイカロードレース大会	出場選手には、別途ご連絡いたします
		1日		岩名陸上競技場	×	○	×		野田ジュニア陸上クラブとの合同練習
27	月								
28	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と外遊び)	
29	水								
30	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② 栄養と休養」	

特別練習の実施予定	毎週月曜日、または水曜日に短距離または長距離の特別練習を実施予定です。時間は18:00から、短距離の場合には松虫姫公園駐車場集合、長距離の場合には印旛日本医大駅ロータリー集合で、それぞれ実施の予定です。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	夏休みに近付いてくると、個別練習の招集があるかもしれません。

服装	ランニングシューズ、短パン・Tシャツを着用。必要に応じてジャージを着用。 ※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。 ※講義には、上履きと筆記用具を持参してください。

◆スケジュール・練習計画等についての補足

7日(火)	スポーツ鬼ごっこコース練習 当初14日(火)に予定しておりましたが、7日(火)に変更しますので、お間違いのないようにお願いします。
19日(日)	スポーツ鬼ごっこ都道府県選抜大会 19日(日)は、スポーツ鬼ごっこ都道府県大会です。千葉県代表に選ばれた選手には、別途ご連絡をいたします。
11日(土) 21日(火) 23日(木)	平日練習コース・休日練習コース共通練習会 夏休みの合宿等をスムーズに実施するため、平日練習コース・休日練習コース共通の練習会を開催します。ぜひ多くの皆様のご参加をお願いします。
26日(日)	①富里スイカロードレース大会 申込者が出場します。出場選手には、当日のご連絡を別途いたします。 ②野田ジュニア陸上クラブとの合同練習 2月に野田でお世話になりましたが、夏を前に野田ジュニア陸上クラブの皆さんが、強化練習で岩名に来ます。一緒に練習をさせていただくことになっています。1日練習の予定であり、また富里スイカロードレースに参加した皆さんも、午後から合流してください。休日コースのU-12、U-9を対象とします。詳細については、決まり次第ご連絡いたします。
30日(木)	全コース共通の講義を開催します。 ランクラの大きな特徴のひとつである「講義」を、今月も開催します。できるだけ保護者同伴でご参加ください。テーマは、「強くなるための講義② 栄養と休養」と題して、成田より子どもたちの競技力向上、健全で丈夫な身体づくりのために必要な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、お間違いのないようにお越しください。

※7月~8月の主要スケジュール予告

決定	7月10日(日)県大会【休日練習コースU-12】
ほぼ決定	7月24日(日)平日・休日コース共通練習会+水祭り+スタミナ太郎【全体】
決定	7月30日(土)スポーツ鬼ごっこ大会【スポーツ鬼ごっこコース】
調整中	8月6日(土)13:00~17:00 H28年度第2回クラブ記録会【全体】
決定	8月13・14日(土・日)練習なし
決定	8月21日(日)~23日(火)ランクラ夏合宿2016in富津【U-12】
調整中	8月21日(日)夏休み強化練習【U-9】=1日練習、U-12の合宿1日目に練習
決定	8月27日(土)香取地区記録会【全体】