

2016年7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	金							
2	土	14:00~16:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日コース練習 U-9	アップ+50m、走幅跳、ヴォーテックス、1000m測定
		15:30~18:30	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
3	日							
4	月							
5	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)
6	水							
7	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)
8	金							
9	土	14:00~16:00	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(調整)
		16:00~18:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日コース練習 U-9	アップ+短距離練習+全員そろえばリレーをやりたい!
10	日	1日	天台	×	選手	×	休日コースU-12 選手	千葉県大会 ※28名出場予定
11	月							
12	火	18:00~19:20	印旛中央公園	×	×	○	スポ鬼コース練習	スポ鬼練習
13	水	18:00~19:20	印旛中央公園	×	×	○	スポ鬼コース練習	スポ鬼臨時特別練習 ※参加費一人200円
14	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)
15	金							
16	土	14:00~16:00	岩名陸上競技場	×	○	×	休日コース練習 U-9	アップ+短距離練習+長距離練習+芝ダッシュ
		15:30~18:30	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
17	日							
18	月							
19	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)
20	水	18:00~19:20	印旛中央公園	×	×	○	スポ鬼コース練習	スポ鬼臨時特別練習 ※参加費一人200円
21	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)
22	金							
23	土							
24	日	13:00~15:00	印旛中央公園	○	○	×	平日・休日コース共通練習	平日・休日コース共通の練習会
		15:00~16:00		○	○	×	ランクラ水遊び2016	右記のとおり
		18:30~20:00		すたみな太郎新成田店	○	○	×	ランクラ食べ放題2016
25	月							
26	火	18:00~19:20	印旛中央公園	×	×	○	スポ鬼コース練習	スポ鬼練習
27	水							
28	木	16:00~18:30	岩名陸上競技場	○	○	×	平日・休日コース共通練習	平日・休日コース共通の練習会
29	金							
30	土	14:00~19:30	印旛中央公園	×	×	○	ランクラ★カップ2016	スポーツ鬼ごっこ大会
31	日							

特別練習の実施予定	13日と20日の水曜日に、スポーツ鬼ごっこ特別練習を実施します。参加費は一人200円です。その他、各種目の特別練習を実施する予定です。随時ご連絡いたします。
個別練習の実施予定	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。

◆スケジュール・練習計画等についての補足

10日(日)	千葉県大会 ※申込者28名出場予定 10日(日)は、千葉県大会です。出場選手には、別途ご連絡いたします。
13日(水) 20日(水)	スポーツ鬼ごっこ特別練習 13日(水)、20日(水)は、スポーツ鬼ごっこ特別練習を臨時で実施します。30日(土)のランクラカップに出場する人は、できるだけご参加ください。 なお、照明代とコーチ交通費充当負担金として、一人1回200円の参加費をいただきます。当日の練習前に集めますので、よろしく願いいたします。
24日(日)	①平日・休日コース共通練習会 @ 印旛中央公園 コース共通の練習会です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。 ②ランクラ水遊び2016 昨年度、好評でした「水遊び」を実施します。次の持ち物をご用意の上、ご持参ください。 【追加持ち物】水鉄砲、バケツ、サンダル(足の指を痛めないように、クロックスのようなタイプのもの)、着替え一式(パンツや下着含めて) ③ランクラ食べ放題2016 子どもたちと約束していました「すたみな太郎」。次のとおり実施します。なお、U-9については、普段の練習態度等を考慮し、今回は対象外とします。U-9の中で楽しみにしていた人もいたかと思いますが、ご了承ください。U-12のみ対象としますので、ぜひご参加ください。 ◆日時 7月24日(日)18:15現地集合 18:30~20:00食べ放題 ◆場所 すたみな太郎新成田店(成田市並木町217-1 0476-24-1962) ◆対象 U-12とコーチ ◆参加費 一人2,000円 ◆申込 クラブ携帯へ、7月10日(日)までにメールにてお申込ください。
28日(木)	平日・休日コース共通練習会 @ 岩名陸上競技場 コース共通の練習会です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。
30日(土)	夏休みスポーツ鬼ごっこ祭 in 印西「ランクラ★カップ2016」 東京、茨城、山梨、千葉など、関東各地の強豪チームを、ホームグラウンドに迎えます。夏休みは陸上競技で、そしてスポーツ鬼ごっこで盛り上がりましょう! 別途詳細はご連絡いたします。