

2016年12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				対象コース等	内容・説明
				平日	休日	スポ鬼	体験		
1	木	18:00~19:20	六合小体育館	○	×	×	×	平日コース練習	ドッジボール
2	金								
3	土	13:00~15:00	岩名陸上競技場	×	○	×	●	休日コース練習 U-9	走基礎+短距離+長距離
		14:00~16:00		×	○	×	●	休日コース練習 U-12	種目別練習
4	日								
5	月								
6	火	18:00~19:00	六合小体育館	○	×	×	×	平日コース練習	ドッジボール
7	水								
8	木	18:00~19:20	印旛中央公園	○	×	×	●	平日コース練習	短距離基礎+コーディネーションのミックス
9	金								
10	土	13:00~15:30	印旛中央公園	×	○	×	●	休日コース練習 U-9/U-12	走基礎+短距離+長距離/種目別練習
		16:00~18:00		×	×	○	●	スポーツ鬼ごっこコース練習	スポーツ鬼ごっこ練習
11	日								
12	月								
13	火	18:00~19:00	印旛中央公園	○	×	×	●	平日コース練習	短距離基礎+コーディネーションのミックス
14	水								
15	木	18:00~19:20	六合小体育館	○	×	×	×	平日コース練習	ドッジボール
16	金								
17	土								
18	日	14:00~18:00	松山下体育館 サブアリーナ	○	○	○	×	クリスマス運動会2016	恒例のクリスマス運動会を開催します。詳細については、後日チラシを配布しますので、ご予約をお願いします。
19	月								
20	火	18:00~19:30	印旛中央公園	○	○	×	●	平日・休日コース共通練習	ミニ駅伝練習+コーディネーションのミックス
21	水								
22	木	18:00~19:20	六合小体育館	○	×	×	×	平日コース練習	ドッジボール
23	金								
24	土								
25	日								
26	月								
27	火	18:00~20:00	印旛中央公園	○	○	×	●	平日・休日コース共通練習	ミニ駅伝練習+コーディネーションのミックス
28	水								
29	木								
30	金								
31	土								

◆服装、持ち物

服装	ランニングシューズ、短パン・Tシャツを着用(下にタイツ等着用)。必要に応じてジャージ・ウインドブレーカーを着用。寒い場合には、手袋、ネックウォーマー、ニット帽を着用。 ※気温がグッと下がりました。ジャージやウインドブレーカー等を着用し、練習内容に合わせて着脱できるようにし、怪我や風邪の予防に努めましょう。ベンチコートがある人は持参すると良いと思います。特に足を冷やさないようにしてください。また、風邪をひかないように体調管理に努めてください。
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、着替え、タオル、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

1日(木) 6日(火) 15日(木) 22日(木)	平日練習コース(ドッジボール) 平日コースでは、ドッジボールの練習を開始します。火曜日は、六合小体育館が18:00~19:00しか使用できないため、基本的に木曜日に六合小体育館で18:00~19:20で実施します。チームに分けて、チームづくりをし、1月にはドッジボール大会を実施したいと考えています。
10日(土)	休日練習コース練習 U-9 U-9については、合同練習を実施します。相手は、成田市に拠点がある「成田マリシアズ」、少年野球チームです。相手チームにとっては走りや身体能力を高める練習になること、ランクラにとっては、特に少年野球チームの礼儀、元気さや声を学んでほしいと思います。なお、合同練習時間は13:00~16:00とし、スポーツ鬼ごっこも一緒にやりたいと思いますので、よろしく願います。 なお、スポーツ鬼ごっこコースから活動に参加する人は、15:30に集合、アップし、16:00からスポーツ鬼ごっこを開始しますので、よろしく願います。
18日(日)	クリスマス運動会2016 松山下公園体育館のサブアリーナを会場に、クリスマス運動会2016を開催します。ランクラメンバーはもちろん、保護者、兄弟姉妹も参加可能です。詳細はチラシを配布しますので、ご覧ください。
20日(火) 27日(火)	平日・休日コース共通練習 休日練習を休日に実施することが難しいため、平日練習と合わせ、実施します。参加費については、休日練習コースのみ登録の人は、一人100円とします。(休日練習コースのみ登録者の人数が多くなってきたので、100円とします。)

◆1月以降のスケジュール予告

- 1月5日(木) 年明け最初の平日練習コースの練習
- 1月7日(土) or 8日(日) キッズクロスカントリーリレー大会選手選考タイムトライアル
※長距離のメンバーは1.5kmのタイムトライアルを実施します。
- 1月15日(日)に出場予定していた鎌ヶ谷新春ロードレースは、クラブとしては出場しません。
- 1月中 ランクラミニ駅伝
- 1月下旬 ドッジボール大会 青汁カップ2016

特別練習 個別練習	長距離の特別練習は、徐々に開始していきます。また、短距離、走幅跳、ヴォーテックス投等の特別練習、個別練習も、実施できれば実施していきます。対象者、また招集された人については、ぜひご参加をお願いします。
--------------	--