

みきティブ

陸上・中長距離チーム

三木 YDK

(や^ったら^できる^子)



1等賞めざそう

第 1 回練習会

3/20(土)



13時～15時

三木東中グラウンド

*連絡なく当日参加していただいても構いませんが、中止や変更の連絡は「Instagram」で行います。

(チーム方針)

中長距離チームだからって、走ってばかりではありません！ハードル跳んだり、重いボールを投げたり、鉄棒にぶら下がったり、鬼ごっこしたり、ダンスをしたり、長縄跳びをしたり、ドッジボールもします。走ることに大切な、体の「軸」を鍛えるための練習が中心です。そして、ゆくゆくは、「1等賞をめざせる力」(高い目標に向かって努力する力)を身に付けていきます。

最も大事な体の軸は「**心**」！あいさつ・礼儀・マナー・思いやりの心・気づきの力・考える力を身につけながら、心の強い、たくましい子どもたちを育てることが最大の目標です。

陸上・長距離走を通して、「やったらできる！」と胸を張って言える子を育てます。

小学生・中学生・高校生だけでなく、強い子どもと一緒に育ててくれる大人も参加可能です。

(練習日と練習場所)

* 1 か月に 1 回程度の不定期開催

* 三木東中学校グラウンドまたは三木山総合公園

(¥会費¥)

*令和9年部活動終了までは、不定期開催のため1回参加につき500円(保険代含む)

(問い合わせ先・指導責任者)

渋谷 優美(やったらできるオバちゃん)

Instagram →

フォローして

DMください!

