

令和2年度 NPO法人いなみ野アスレチックだより

8月号 第8号 8月 1日(土)  
事務局担当:090-5053-0070

# あすれるぶげる



(URL: <http://www.npo.inaminoathletic.org>)

## 夏休み本番！！

今年は夏休みがありません、コロナ感染症の為、生活習慣が乱れ支障をきしています。毎朝、涼しい時に、予定をしている課題や宿題、お手伝いを計画してください。そして、アスレチックの練習日には、参加するという生活を送ると、とても充実した熱い8月が送れることでしょう。いい2020年度にして下さい！

## 9月6日(日)は秋季記録会ですよ！(明石公園陸上競技場)

日々の練習の成果を試すチャンス！！明石公園陸上競技場です。

競技場で開催します。

最高のパフォーマンスを期待しているので頑張りましょう！！記録が伸びていると良いですね。

尚、記録会はアスレチックのメンバー**全員参加**でお願いします。

## 熱中症予防のための水分補給(7月号でもお知らせしました)

### ①体重をはかりましょう

練習前と練習後で体重が2%減っていたら水分不足です。

### ②服装や体調に注意

夏場は軽服にし、必ず帽子をかぶりましょう

### ③上手な水分補給のめやす

(運動前)・気温が28° まで→250ml ・気温が28° 以上→500ml

(運動中)・気温が28° まで→1時間に500ml ・気温が28° 以上→1時間に1000ml

練習で家を出る前に250CCマグカップの水を適量飲んでください。



施設利用申込のお知らせ、保護者(後援会)の皆様の協力によって、年間サンスポーツランドの使用が40日間程度頂いています。大変助かっています。今後とも子供たちの為にご協力をお願いします

## 8月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
				31 サンスポ 16時-18時	1 風の丘 A	2 Jr記録会 サンスポ A
3	4 中央公園 B	5 明石教室休 中央公園 B	6 中央公園A B	7	8 特支記録会 サンスポ A	9 特支記録会予備 サンスポ A
10 サンスポ A	11 サンスポ トラック 15時-18時	12 明石教室休 サンスポ 15時-18時	13 中央公園A B	14 サンスポ トラック 15時-18時	15 サンスポ トラック A	16 サンスポ トラック A
17	18	19 明石教室休	20 中央公園A B	21	22 中央公園A A	23 サンスポ A
24	25	26 明石教室休	27 中央公園A B	28	29 サンスポ トラック A	30 Jr記録会予備 サンスポ A
31	1	2	3 中央公園 B	4	5 特支記録会 サンスポ A	6 クラブ記録会 明石陸上競技場 9時~15時

※雨天練習中止

※夏休み練習時間の変更がある場合は連絡します。

見ました

A→ 8:00~ 9:30

B→17:30~19:00

『あすれるぶげる』を読み終えたら見ました欄へチェック願います。

