



令和3年6月度

事務局：NPOいなみ野アスレチック

6月号 6月 1日(火)

連絡先：090-5462-0158



『兵庫県小学生陸上競技記録会』！！（加古川陸上競技場）  
5月23日(日)に加古川運動公園陸上競技場で兵庫県小学生陸上競技春季記録会が  
コロナ禍緊急事態宣言で中止されました。

**DO YOUR BEST !!**

熱中症にならない為に、練習は必ず帽子をかぶりましょう！！  
気温が高くなり熱中症予防のため練習には必ず帽子をかぶりましょう！！  
夏ばてをしないためにも日頃から水分補給をする習慣をつけておきましょう。

熱中症は運動や暑熱から起こる障害の総称です。熱射病や日射病と呼ばれている者は  
重症の熱中症のことです。人間の体は皮膚からの放熱や発汗によって体温をさげますが  
外気が皮膚温以上の時や温度が非常に高いと、放熱や発汗が出来にくくなり熱中症を引き  
おこします。

- 初期症状
- ①手が冷たくなっている ②指の爪を押してピンク色に戻るのに3秒以上かかる
  - ③手の甲の皮膚を引っ張り元に戻るのに3秒以上かかる ④皮膚がカサカサしてくる。
  - ⑤立ちくらみや目まいがする ⑥汗のかきかたがおかしい ⑦脈が早くなる
  - ⑧くちびるがしび ⑨筋肉痛や筋肉のけいれん。の以上です注意しましょう。

★いなみ野アスレチックおしらせ★

- 7月 10日～11日 陸上教室選手コース 合宿(神鍋)
- 9月 5日クラブチーム秋季小学生陸上競技記録会(明石競技場)

6月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 中央公園A Jr. C 教室選手C F	3 中央公園A アスレ・教室 E	4	5 クラブ記録会 明石公園 9時～12時	6 天満大池公園 アスレ・教室 B・C
7 小学全国予選 加古川練習 18.30～20.30	8	9 中央公園A Jr. C 教室選手C F	10 中央公園A アスレ・教室 E	11	12 特支記録会 アスレ・教室 B・C	13 陸協記録会 サンスポ アスレ・教室 B・C
14 小学全国予選 加古川練習 18.30～20.30	15	16 中央公園A Jr. C 教室選手C F	17 中央公園A アスレ・教室 E	18	19 天満大池公園 アスレ・教室 B・C	20 陸協記録会予 サンスポ アスレ・教室 B・C
21 小学全国予選 加古川練習 18.30～20.30	22	23 中央公園A Jr. C 教室選手C F	24 中央公園A アスレ・教室 E	25	26 天満大池公園 アスレ・教室 B・C	27 小学全国予選 天満大池公園 アスレ・教室 B・C
28	29	30 中央公園A Jr. C 教室選手C F	1 中央公園A アスレ・教室 E	2	3 未定	4 未定

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。  
 小学校早朝練習 A→7:00～ 7:50 休み  
 A→ 7:00～ 7:40 小学校での早朝練習は休みです  
 B→ 9:00～10:30 アスレチック コース  
 C→ 9:00～10:30 教室 コース  
 D→ 9:00～12:00 選手 コース  
 E→17:30～19:00 アスレ・教室 コース  
 F→17:30～19:00 選手C・Jr. C

見ました

『るぶげる』を読み終えたら  
「見ました」欄へチェック