



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



夏休み本番！！

8月に入り夏休みが10日が終わった中、生活習慣が乱れ新学期に支障をきたすようではいけません。毎朝、早く起きて子供会のラジオ体操に参加し、宿題をする。そして、アスレチックの練習日は練習に参加するという生活を送ると、とても充実した夏休みが送れることでしょう。いい夏休みにして下さい！

9月 3日(日)は秋季記録会ですよ！(明石公園陸上競技場)

夏休み練習の成果を試すチャンス！！6月に行なった場所と同じ明石公園陸上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！！6月より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。



下記日程で開催される「加古大池花火まつり」へいなみ野アスレチックも参加をし構設店を出店する予定です。皆さんも遊びに来てください。
記

- ①日 時: 平成28年8月12日(土)Pm15:00~20:30
 - ②場 所: 加古大池
- ☆夏休み(宿題は早く終わらせましょう！！)



「ご協力をお願いします」

保護者の方へ:花火大会他の、イベントに協力して頂き有難うございます。私達が活動するうえで、施設利用の問題があります、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20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 | 1 サンスポF | 2 サンスポF | 3 サンスポC・D 明石G | 4 サンスポC | 5 風の丘 C・D サンスポ C・D | 6 中央公園 9時1-10時3 サンスポ C・D |
| 7 サンスポF F | 8 サンスポC 明石G | 9 サンスポF | 10 サンスポF | 11 サンスポC | 12 休み | 13 休み |
| 14 休み | 15 サンスポC | 16 サンスポC | 17 サンスポC・D 明石G | 18 サンスポC・D | 19 サンスポ C・D | 20 サンスポ C・D |
| 21 サンスポC・D | 22 サンスポC・D | 23 サンスポC・D | 24 サンスポC・D | 25 サンスポC | 26 サンスポ C・D | 27 サンスポ C・D |
| 28 サンスポC | 29 サンスポC | 30 サンスポC | 31 サンスポC・D 明石G | 1 休み | 2 サンスポ C・D | 3 クラブチーム 記録会 明石 |
| 4 天満南小 A | 5 天満小 A | 6 サンスポ E | 7 天満東小 中央 H | 8 天満小 A | 9 サンスポ C・D | 10 第35回稲美 町小学生陸 上競技大会 |

※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。

- A→ 7:00~7:50 天満小
- C→ 8:00~9:30 いなみ野 AC
- D→ 8:00~11:00 陸上教室
- E→16:00~17:00 監督練習
- F→ 8:00~9:00 夏休み早朝
- G→16:00~17:00 明石教室
- H→17:30~19:00 中央公園

『るびげる』を読み終えたら
見ました欄へチェック願
います。



(夏休み練習 C・D)

- ・C (8:00~9:30)ーいなみ野AC
- ・D (9:30~11:00)ー教室練習
いなみ野ACの児童は基本練習で終了です。

| |
|------|
| 見ました |
| |