

るぶげる



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

「兵庫県小学生陸上競技記録会」4年生以上・陸上教室！！(加古川陸上競技場)

5月24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行われました。小学4年生(100mのみ)のひと、選手コースの人達が出場しました。出場選手は、4年生4名、5年生7名、6年生9名でした。優秀な成績は男子5年生100m秋月遥輝君(14"74)長野太亮(14"98)です。女子4年生100m中村圭也乃(16"81)3位、男子6年生100m竹内恒介(14"42)、女子6年生100m松井晶さん(14"51)、女子6年生100m谷川愛花さん(13"83)3位、共通女子80mH寺本愛佳村(14"50)2位です。参加選手は早朝より自分のコンディションづくりに頑張っていました。次の大会にも頑張ってください。

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！！

これからの季節、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！！また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くちびるがしびれる。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18日 天満小学校での夏祭り参加(満天夕涼みの会)
- 7月 夏休みに入ると早朝練習(8時~9時30分)が始まります。26年度20日間程度実施
- 8月8日 2015いなみ大池まつり参加
- 8月30日クラブチーム秋季小学生陸上競技記録会。
- 9月5日NPO法人いなみ野アスレチック 第1回親子釣り大会参加(播磨町)

6月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
1 休み	2 天満小 A	3 自由練習 サンスポ D	4 一般・競技 中央公園A E	5 天満小	6 明石公園 陸上競技場 一般・競技 9時~12時	7 一般・競技 サンスポ B・C
8 一般・競技 中央公園A E	9 天満小 一般・競技 中央公園B E	10 自由練習 サンスポ D	11 一般・競技 中央公園A E	12 天満小 一般・競技 中央公園A E	13 競技部 加古川 17時~20時	14 競技部 加古川 9時~12時
15 休み	16 天満小 A	17 自由練習 サンスポ D	18 一般・競技 中央公園A E	19 天満小A 一般・競技 中央公園A E	20定例会 サンスポ 一般・競技 サンスポ B・C	21 県小学生 記録会 ユニバー競技場 休み
22 休み	23 天満小	24 自由練習 サンスポ D	25 一般・競技 中央公園A E	26 天満小 一般・競技 中央公園A E	27 サンスポ 一般・競技 サンスポ B・C	28 休み
29 休み	30 天満小	1 自由練習 サンスポ D	2 未定	3 天満小 未定	4 未定	5 未定

※雨天練習中置時間・日程変更の場合は連絡します。

- A→ 7:15~ 7:50
- B→ 9:00~10:30
- C→ 9:00~12:00
- D→16:00~17:00
- E→17:30~19:00

(サンスポ練習 B)

- ・ 9:00~ 10:30基本練習
 - ・ 10:30~12:00専門練習
- 一般の児童は基本練習で終了。

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願います