

7月の練習・試合日程

7月号 第7号 7月1日(水)



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



『DO YOUR BEST』(ベストをつくせ)

熱中症予防のための水分補給

間もなく梅雨も明けて本格的な暑い夏を迎えます。昨年も『るぶげる』で皆さんに『お知らせ』をしましたが、夏場の練習を元気に乗り切るために、また夏ばてをしないためにも、水分補給はととても大切です。運動量に見合う食事をきちんと摂ることと同じように、上手な水分補給をすることも選手として取り組むべき基本的なことです。

熱中症予防5ヶ条

- ① 暑い時無理な運動事故のもと ② 急な暑さに要注意
- ③ 失われる水と塩分取り戻そう ④ 薄着スタイルでさわやかに
- ⑤ 体調不良は事故のもと

A 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。

B 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

C 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

この量を2~5回にわけてとりましょう
ガブ飲みはしない!

練習は必ず帽子をかぶりましょう!!

満天夕涼みの会へ参加をします!!

下記日程で開催される夕涼み会へいなみ野アスレチックも参加をし模擬店を出店する予定です皆さんも遊びに来てください。

記

連絡

① 日 時: 平成27年7月18日(土)Pm15:00~20:00

② 場 所: 天満小グラウンド

☆夏休み(宿題は早く終わらせましょう!!)

☆7月26日(日) 第4回稲美町ジュニア記録会(サンスポ)

月	火	水	木	金	土	日
29	30 	1	2 中央公園A F	3 天満小A 中央公園A F	4 中央公園A B	5 中央公園 風の丘 D
6	7 天満小A	8 サンスポ E	9 中央公園A F	10 天満小A 中央公園A F	11 陸上教室 合宿 休み	12 陸上教室 合宿 休み
13	14 天満小A	15 サンスポ E 夏休み	16 中央公園A F	17 終業式 中央公園A F	18 満天夕涼み 天満小学校 休み	19 中央公園 風の丘 D
20	21 のびのび1 サンスポ C	22 のびのび2 サンスポ C・E	23 のびのび3 サンスポ C	24 のびのび4 サンスポ C	25 のびのび5 中央公園A B	26 のびのび6 定例役員会 協会記録会 D
27	28 のびのび7 サンスポ C	29 のびのび8 サンスポ C	30 のびのび9 サンスポ C・E	31 のびのび10 サンスポ C	1 明石合同 明石公園 陸上競技場 12時迄	2 未定

※雨天練習中止

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

※夏休み練習時間の変更がある場合は連絡します。

A→ 7:15~ 7:50

B→ 9:00~12:00

C→ 8:00~9:30

D→ 8:00~11:00

E→16:00~17:00

F→17:30~19:00

『るぶげる』を読み終えたら
見ました欄へチェック願いま

見ました

(土・日曜日練習 B・D)

・ B (9:00~10:30)一般練習・(10:30~12:00)教室練習

・ D (8:00~9:30)一般練習・(9:30~11:00)教室練習

一般の児童は基本練習で終了です。

・ C (8:00~9:30) 夏休み特別練習 (全員参加可)