

(いなみ野AC) 7月の練習・試合日程



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

『DO YOUR BEST』(ベストをつくせ)



『全国小学生陸上競技交流大会兵庫予選』

4年生以上・陸上教室 名が参加!! (ユニバー)

6月25日(日)に神戸ユニバー記念競技場で全国大会の予選会が行われ23名が出場しました。出場選手は、4年生 5名、5年生 9名、6年生 9名でした。決勝には、4年生男子100m川野琉生君、山口正真君、女子ジャベリックポール名村いろりさん 4年生男子100m川野琉生君(15"13)4位 山口正真さん(15"33)6位入賞

※ 熱中症予防のための水分補給

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からです。もし熱中症になってしまうと、せっかくの練習も台無しになってしまいます。

日頃からこまめに水分補給をする習慣をつけておきましょう。

熱中症予防5ヶ条

- ①熱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

練習は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

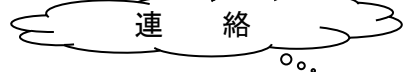
満天夕涼みの会へ参加をします!!

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。

①日 時: 平成29年7月22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!!)



月	火	水	木	金	土	日
					1 風の丘 C	2 風の丘 C
3 天満南小A	4 天満小A	5 サンスポ E	6 中央公園A F	7 天満小A 中央公園A F	8 陸上教室 合宿 AC休み	9 陸上教室 合宿 AC休み
10 天満南小A	11 天満小A	12 サンスポ E	13 天満東小 中央公園A F	14 天満小A 中央公園A F	15 風の丘 C	16 風の丘 C
17 天満南小A 	18 天満小A	19	20 中央公園A F	21 夏休み サンスポ 8-9時	22 休み	23 陸協記録会 定例役員会 サンスポ C・D
24 サンスポ 8-9時	25 サンスポ 8-9時	26 サンスポ 8-9時 E	27 サンスポ 8-9時	28 サンスポ C	29 サンスポ C・D	30 陸協予備 サンスポ C・D
31 サンスポ C	8/1 サンスポ C	2 サンスポ C・E	3 サンスポ C	4 サンスポ C	5 サンスポ C・D	6 サンスポ C・D

※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→ 7:00~7:50天満小

C→ 8:00~9:30夏季特別練習

D→ 8:00~11:00 陸上教室

E→16:00~17:00 監督練習

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す。

見ました
<input type="checkbox"/>