



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

### 夏休み本番！！

8月に入り夏休みが、10日終わりました。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、涼しい時に、予定をしている課題や宿題、お手伝いをする。そして、アスレチックの練習日には、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1日(土)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

①日 時: 平成30年8月11日(土)Pm15:00~20:00

②場 所: 加古大池

☆いなみ野AC会員・いなみ野陸上教室 会員には焼きそば引換券が配布されます

☆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40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
		1 明石教室 中止	2 中央A F	3 サンスポ C	4 中央A 16時~19時	5 風の丘 C・D
6 サンスポ 8時~9時	7 休み	8 サンスポ 8時~9時	9 中央A F	10 サンスポ C	11 陸協 サンスポ 8時~11時	12 サンスポ C・D
13 休み	14 休み	15 明石教室 サンスポ C・D	16 中央A F	17 サンスポ C・D	18 陸上教室 神鍋合宿 終日	19 陸上教室 神鍋合宿 終日
20 サンスポ C・D	21 サンスポ C・D	22 サンスポ C・D	23 中央A F	24 サンスポ C・D	25 クラブチーム 明石合同練習 9時~12時	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 中央A F	31 サンスポ C	1 クラブチーム 記録会 明石	2 サンスポ C・D
3 天満小 A	4 天満小 A	5 サンスポ E	6 中央A F	7 天満小 A	8 準備 第37回稲美 町小学生陸 上競技大会	9 第37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 足立監督練習
- F→17:30~19:00

陸協(稲美陸上競技協会)参考に記入しました

(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。

『るぶげる』を読み終えた  
ら  
「見ました」欄へチェック願



見ました