令和3年度　NPO法人いなみ野アスレチックだより
いなみ野陸上教室
7月号　第4号　7月1日 （木）

教室るぶげる

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

『DO　YOUR　BEST』 （ﾍﾞｽﾄをつくせ）

※　新型コロナウイルス感染症対策をしてください。

マスク・手洗い・消毒は忘れないでください。

※　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組むべき基本的なことがらです。
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

連　絡

兵庫陸協小学生夏季記録会	8月28日	姫路
クラブチームの会記録会	9月5日	明石
稲美町陸上競技協会記録会	9月12日	サンスポ

7月の練習・試合日程

		水	木	金	土	日
		30 中央公園A ｼﾞｭﾆｱ教室 選手教室 D 、E	1 中央公園A 全体教室 C	2	3 三木防災 三木長距離 サンスポ 聖火囲む会 13:30-15時	4 支援記録会 ｼﾞｭﾆｱ教室 全体教室 選手教室 A 、B
5	6	7 サンスポ ｼﾞｭﾆｱ教室 選手教室 D 、E	8 中央公園A 全体教室 C	9	10 神鍋合宿 休み	11 神鍋合宿 休み
12	13	14 サンスポ ｼﾞｭﾆｱ教室 選手教室 D 、E	15 中央公園A 全体教室 C	16	17 風の丘 全体教室 選手教室 A 、B	18 サンスポ ｼﾞｭﾆｱ教室 全体教室 選手教室 A 、B
19	20	21 中央園路 ｼﾞｭﾆｱ教室 選手教室 A-1、B-1	22 中央公園A 海の日 全体教室 C	23 中央公園A スポーツの日 特別教室 A-1、B-1	24 中央公園A 全体教室 選手教室 A-1、B-1	25 サンスポ ｼﾞｭﾆｱ教室 全体教室 選手教室 A-1、B-1
26 サンスポ 特別教室 A-1、B-1	27 サンスポ 特別教室 A-1、B-1	28 サンスポ ｼﾞｭﾆｱ教室 選手教室 A-1、B-1	29 中央公園A 全体教室 C	30 サンスポ 特別教室 A-1、B-1	31 サンスポ 特支予備 全体教室 選手教室 A-1、B-1	1 サンスポ ｼﾞｭﾆｱ教室 全体教室 選手教室 A-1、B-1

※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に気をつけて下さい。

A→	9:00～10:30	全体教室	C→	17:30～19:00	全体教室
A-1	8:00～ 9:30	全体教室	D→	17:30～19:00	ｼﾞｭﾆｱ教室
B→	9:00～12:00	選手ｺ教室	E→	17:30～19:00	選手ｺ教室
B-1	8:00～ 9:30	選手ｺ教室			

『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。