

るびげる

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



夏休み本番！！

予定をしている課題や宿題、お手伝い計画を、実践してください。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8月が送れることでしょう。良い夏休みにして下さい！！

9月1日(日)は秋季記録会です！ 明石公園陸上競技場

日々の練習の成果を試すチャンス！！クラブチーム記録会です。秋の陸上シーズンです、最高のパフォーマンスを期待しています。各自、自己記録更新を目標に練習に取り組みましょう！！尚、記録会はアスレチックのメンバー原則 全員参加 をお願いします。

熱中症予防のための水分補給

- 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
(運動前) ・気温が28° 以上→500ml
(運動中) ・気温が28° まで→1時間に500ml
(運動中) ・気温が28° 以上→1時間に1000ml
練習で家を出る前に水を適量飲んでください。



8月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
			1 中央公園A C	2 休み	3 風の丘 A・B	4 Jr記録会 サンスポ A・B
5 休み	6 休み	7 中央公園A D	8 中央公園A C	9 休み	10 サンスポ A・B	11 サンスポ A・B
12 休み	13 休み	14 中央公園A D	15 中央公園A C	16 休み	17 サンスポ A・B	18 サンスポ A・B
19 休み	20 休み	21 中央公園A D	22 中央公園A C	23 休み	24 特別練習 神鍋 休み	25 特別練習 神鍋 休み
26 休み	27 休み	28 中央公園A D	29 中央公園A C	30 休み	31 中央公園A A・B	9/1 クラブ記録会 明石陸上競技場 7時-13時

※雨天練習中止

※夏休み練習時間の変更に気をつけて下さい。

(練習時間)

A→ 8:00~ 9:30(夏季時間)

アスレチック合同

B→ 8:00~11:00(夏季時間)

選手コース

C→17:30~19:00 中央公園

アスレチック合同

D→19:00~20:30 中央公園

Jr・選手コース