

6月の練習・試合日程



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



DO YOUR BEST!!

熱中症にならない為に必ず帽子をかぶりましょう

これからの季節、気温が高くなり熱中症予防のため練習には必ず帽子をかぶりましょう！！

また夏ばてをしないためにも日頃から水分補給をする習慣をつけておきましょう。熱中症は運動や暑熱から起こる障害の総称です。熱射病や日射病と呼ばれているのは重症の熱中症の事です。

人間の体は皮膚からの放熱や発汗によって体温を下げますが外気温が皮膚温度以上の時や温度が非常に高いと、放熱や発汗が出来にくくなり熱中症を引き起こします。

熱中症初期症状

- ①手が冷たくなっている。
- ②指の爪を押してピンク色に戻るのに3秒以上かかる。
- ③手の甲の皮膚を引っ張り元に戻るのに3秒以上かかる。
- ④皮膚がカサカサしてくる。
- ⑤立ちくらみや目まいがする
- ⑥汗のかきかたがおかしい
- ⑦脈が早くなる。
- ⑧唇がしびれる。
- ⑨筋肉痛や筋肉のけいれん。の以上です注意しましょう。

月	火	水	木	金	土	日	
		感謝の心 思いやりの心 自立の心				1	風の丘 A・B・C
2 休	3 休	4 中学生 選手コース 中央公園A E	5 合同練習会 中央公園A D	6 休	7 中央公園A A・B・C	8 風の丘 A・B・C	
9 休	10 休	11 中学生 選手コース 中央公園A E	12 合同練習会 中央公園A D	13 休	14 サンスポ A・B・C	15 Jr記録会 サンスポ A・B・C	
16 休	17 休	18 中学生 選手コース 中央公園A E	19 合同練習会 中央公園A D	20 休	21 サンスポ A・B・C	22 Jr記録会予備日 サンスポ A・B・C	
13 休	24 休	25 中学生 選手コース 中央公園A E	26 合同練習会 中央公園A D	27 休	28 風の丘 A・B・C	29 クラブ記録会 明石陸上競技場 7-13時予定	
30 休	1 未定	2 未定	3 未定	4 未定	5 未定	6 未定	

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

- A→ 9:00～10:30 アスレチック
- B→ 9:00～10:30 陸上教室
- C→ 9:00～12:00 陸上教室(選手コース)
- D→ 17:30～19:00 合同練習会(1年生以上)
- E→ 19:00～20:30 Jr・選手コース

今後の予定

6月29日 兵庫クラブ記録会(明石陸上競技場)

7月19日 満天夕涼みの会イベント