

るぶげる

(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！

8月31日(日)は夏季記録会です！ 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 休み	2 中央公園 風の丘 A・B	3 サンスポ A・B
4 休み	5 休み	6 中央公園 Aコート D	7 中央公園 Aコート C	8 休み	9 サンスポ A・B	10 中学壮行会 Jr記録会 サンスポ A・B
11 休み	12 陸上協会 練習会 8時～	13 陸上協会 練習会 8時～	14 陸上協会 練習会 8時～	15 陸上協会 練習会 8時～	16 サンスポ 8-930	17 神鍋合宿 選手コース 合同休み
18 神鍋合宿 選手コース 合同休み	19 休み	20 中央公園 Aコート D	21 中央公園 Aコート C	22 休み	23 サンスポ A・B	24 サンスポ A・B
25 休み	26 休み	27 中央公園 Aコート D	28 中央公園 Aコート C	29 休み	30 中央公園 風の丘 A・B	31 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ご注意ください。

(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