

Jrるぶげる

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

中学生、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！

夏休みの陸上練習の取り組みについて

夏休みは成長する時期です。補強運動など各自で取り組んで下さい。

秋の大会に向け練習計画表の作成をしましょう。
練習に費やす時間が多い人は確実に成長します。

皆さん頑張りましょう。

通信陸上全国大会出場者毛の壮行会

アスレチッククラブ出身者への応援壮行会を行います

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 加古川 ナイター	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 休み
18 神鍋合宿 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 休み

※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)

B→ 8:00～11:00(夏季時間)

C→17:30～19:00 中央公園

D→19:00～20:30 中央公園

アスレチック合同

選手コース

アスレチック合同

Jr・選手コース

