

令和8年度 NPO法人いなみ野アスレチックだより

8月号 8月 1日(土)

事務局担当:090-5462-0158

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月が送れます。良い夏休みにして下さい！

9月6日(日)は クラブ秋季記録会 です！ 明石公園陸上競技場「全員参加です」

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！！
初めての人も、学校の運動会のように頑張ってください。
尚、アスレチック会員は 全員参加 をお願いします。

熱中症予防のための水分補給

練習会に参加する人は家を出る前に水分を取りましょう

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



8月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
					1 サンスポ A・B	2 風の丘 A・B
3 休み	4 休み	5 中央公園 Aコート D	6 中央公園 Aコート C	7 休み	8 サンスポ A・B	9 Jr記録会 サンスポ A・B
10 休み	11 振替練習会 サンスポ A・B	12 中央公園 Aコート D	13 休み 夏季休暇	14 休み	15 サンスポ A・B	16 サンスポ A・B
17 休み	18 休み	19 中央公園 Aコート D	20 中央公園 Aコート C	21 休み	22 サンスポ A・B	23 サンスポ A・B
24 休み	25 休み	26 中央公園 Aコート D	27 中央公園 Aコート C	28 休み	29 サンスポ A・B	30 サンスポ A・B
31 休み	9月1日	2 中央公園 Aコート D	3 中央公園 Aコート C	4 休み	5	6 クラブ 記録会 明石

※雨天練習中止

9月1日より夏時間8時から9時開始に従来通りに戻ります

(夏季練習時間)

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

アスレチック合同

Jr・ステップアップコース

アスレチック合同