

平成30年度 NPO法人いなみ野アスレチック陸上だより
 いなみ野アスレチッククラブ・いなみ野陸上教室
 6月号 6月 1日(金)



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



「兵庫県小学生陸上競技記録会」!! (加古川陸上競技場)

5月27日(日)に加古川運動公園陸上競技場で兵庫県小学生陸上競技春季記録会
 行われました。

DO YOUR BEST !!

熱中症にならない為に、練習は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者は
 重症の熱中症のことです。人間の体は皮膚からの放熱や発汗によって体温をさげますが
 外気が皮膚温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
 おこします。

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くちびるがしびれる。
- ⑨筋肉痛や筋肉のけいれん。の以上です注意しましょう。

★いなみ野アスレチックおしらせ★

- 7月 7日～8日 陸上教室 合宿(神鍋)
- 7月21日 天満小学校での夏祭り参加(満天夕涼みの会)
- 7月 夏休みに入るとスサスポーツ教室(8時～9時30分)が始まります。
- 8月11日 2018いなみ大池まつり参加(稲美町加古大池)
- 9月 1日クラブチーム秋季小学生陸上競技記録会(明石競技場)

6月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
				1 天満小 A	2 クラブ記録会 明石公園 7時～16時	3 中央公園 風の丘 B・C
4 天満南小A	5 天満小A	6 サンスポ D	7	8 天満小 A アスレ・教室 中央公園A E	9 支援 サンスポ アスレ・教室 B・C	10 サンスポ アスレ・教室 トラック B・C
11 天満南小A 中央公園A E	12 天満小A	13 サンスポ D	14 アスレ・教室 中央公園A E	15 天満小 A	16 支援予 サンスポ アスレ・教室 B・C	17 陸協 サンスポ 陸月例記録会 定例会9:15～ 9～11・C
18 天満南小A 中央公園A E	19 天満小A	20 明石教室 16時～17時 サンスポ D	21 アスレ・教室 中央公園A E	22 天満小 A	23 陸協予 サンスポ アスレ・教室 B・C	24 全国大会 兵庫県予選 ユニバー競技場 休み
25 天満南小A 中央公園A E	26 天満小A	27 サンスポ D	28 アスレ・教室 中央公園A E	29 天満小 A	30 未定	1 未定

※雨天練習中置時間・日程変更の場合は連絡します。

- 天小早期スポーツ教室 A→7:00～ 7:45
- 天南早期スポーツ教室 A→7:00～ 7:45
- 天東早期スポーツ教室 A→7:00～ 7:45
- サンスポ特別教室 D→16:00～17:00
- 明石スポーツ教室 16:00～17:00

(いなみ野アスレチック基本三教室)

- ・ B 9:00～ 10:30 アスレチック教室
- ・ C 10:30～12:00 陸上種目特別教室
- ・ E 17:30～19:00 中央公園G 教室



『るぶげる』を読み終えたら
 見ました 欄へチェック願ひ