



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

「DO YOUR BEST」(ベストをつくせ)

「全国小学生陸上競技交流大会兵庫予選」

4年生以上・陸上教室 19名が参加!! (ユニバー)

6月23日(日)に神戸ユニバー記念競技場で全国大会の予選会が行われ21名が出場しました。出場選手は、4年生1名、5年生7名、6年生10名でした。

決勝に進んだのが女子5年生100mで伊藤紗英さん1位(14.22)と5年男子100m南條空芽君5位(14.30)です。伊藤紗英さんは8月10日の全国小学生交流大会(神奈川県横浜市日産スタジアム)に兵庫県の代表として出場します。会員の皆さま応援を宜しくお願いします。

※ 熱中症予防のための水分補給

夏場の練習を元気に乗り切るために、また夏ばてをしないためにも、水分補給はとても大切です。運動量に見合う食事をきちんと摂ることと同じように、上手な水分補給をすることも選手として取り組むべき基本的なことからです。もし熱中症になってしまうと、せっかくの練習も台無しになってしまいます。日頃からこまめに水分補給をする習慣をつけておきましょう。

熱中症予防5ヶ条

- ① 暑い時無理な運動事故のもと ② 急な暑さに要注意
- ③ 失われる水と塩分取り戻そう ④ 薄着スタイルでさわやかに
- ⑤ 体調不良は事故のもと



A 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。

B 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

練習は必ず帽子をかぶりましょう!!

C 上手な水分補給のめやす

(運動前) ・気温が28° まで→250ml ・気温が28° 以上→500ml

(運動中) ・気温が28° まで→1時間に500ml ・気温が28° 以上→1時間に1000ml

満天夕涼みの会へ参加をします!!

下記日程で開催される夕涼み会へいなみ野アスレチックも参加をし模擬店を出店する予定です皆さんも遊びに来てください。

① 日 時: 平成30年7月20日(土)Pm16:00~20:00

② 場 所: 天満小グラウンド

☆夏休み(宿題は早く終わらせましょう!!)



(いなみ野AC) 7月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
1 天満南小A	2 天満小A	3 明石教室F サンスポF	4 天満東小A 中央公園A G	5 天満小A 母里小A	6 陸上教室 神鍋合宿 アスレ休	7 陸上教室 神鍋合宿 アスレ休
8 天満南小A	9 天満小A	10 明石教室F サンスポF	11 天満東小A 中央公園A G	12 天満小A 母里小A	13 風の丘 D・E	14 風の丘 D・E
15 海の日	16 天満小A	17 明石教室F サンスポF	18 天満東小A 中央公園A G	19 天満小A	20 夏休み 満天夕涼み 休み	21 定例会 駅伝部合宿 陸協記録会 サンスポ B・C
22 駅伝部合宿 休み	23 夏休特練習 D・E	24 夏休特練習 明石教室F D・E	25 中央公園A G	26 夏休特練習 D・E	27 (21予備) のびのび1 サンスポ D・E	28 のびのび2 風の丘 D・E
29 のびのび3 夏休特練習 D・E	30 のびのび4 夏休特練習 D・E	31 のびのび5 夏休特練習 D・E	8月1日 中央公園A G	2 駅伝部合宿 休み	3 駅伝部合宿 サンスポ D・E	4 サンスポ D・E
5 夏休特練習 D・E	6 夏休特練習 D・E	7 夏休特練習 明石教室F D・E	8 中央公園A G	9 休み	10 全国大会 大池花火 休み	11 陸協記録会 サンスポ B・C

※雨天練習中止

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

※夏休み練習時間の変更に気をつけて下さい。

- A→ 7:00~7:50 小学朝練
- B→ 9:00~10:30 アスレチックC
- C→ 10:30~12:00 陸上教室
- D→ 8:00~9:30 AC夏休特練習
- E→ 8:00~11:00 教室夏休特練習
- F→ 16:00~17:00 明石・足立サンスポ練習
- G→ 17:30~19:00 中央公園

『るぶげる』を読み終えたら
見ました欄へチェック願います。

見ました

|