

8月の練習・試合日程



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

夏休み本番！！

8月に入り夏休みが、10日終わりました。生活習慣が乱れ新学期に支障をきたすようではいけません。毎朝、涼しい時に、予定をしている課題や宿題、お手伝いをする。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、とても充実した夏休みが送れることでしょう。いい夏休みにして下さい！

9月1日(日)は秋季記録会ですよ！(明石公園陸上競技場)

夏休み練習の成果を試すチャンス！！6月に行なった場所と同じ明石公園陸上競技場で開催します。最高のパフォーマンスを期待しているので頑張りましょう！！6月より記録が伸びていると良いですね。

尚、記録会はアスレチックのメンバー**全員参加**でお願いします。
熱中症予防のための水分補給(7月号でもお知らせしました)

- 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 ・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
練習で家を出る前に250CCマグカップの水を適量飲んでください。



下記日程で開催される「加古大池花火まつり」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。

記

①日 時: 令和元年8月10日(土)Pm17:00~20:30

②場 所: 加古大池

☆いなみ野AC会員・いなみ野陸上教室 会員には焼きそば引換券が配布されます

☆夏休み(宿題は早く終わらせましょう！！)

「ご協力をお願いします」

保護者の方へ:花火大会他の、イベントに協力して頂き有難うございます。私達が活動するうえで、施設利用の問題があります、保護者(後援会)の皆様の協力によって、年間サンスポーツランドの使用が40日間程度頂いています。大変助かっています。今後とも子供たちの為にご協力をお願いします



月	火	水	木	金	土	日
			1 中央公園A F	2 米子合宿	3 米子合宿 サンスポ C・D	4 サンスポ C・D
5 特別練習 サンスポ 8-9-8-11	6 特別練習 サンスポ 8-9-8-11	7 明石教室	8 中央公園A F	9 特別練習 サンスポ 8-9-8-11	10 特別支援 加古大池 花火模擬店	11陸協 ジュニア記録会 サンスポ C・D
12 特別練習 サンスポ 8-9-8-11	13 特別練習 サンスポ 8-9-8-11	14 特別練習サ 8-9-8-11 明石教室	15 休み	16 特別練習 サンスポ 8-9-8-11	17 特別支援予 明石合宿 サンスポC・D	18 陸協記録会 明石合宿 サンスポC・D
19 特別練習 サンスポ 8-9-8-11	20 休み	21 特別練習 サンスポ 8-9-8-11	22 中央公園A F	23 特別練習 サンスポ 8-9-8-11	24特支	25 陸協予日
26 特別練習 サンスポ 8-9-8-11	27 特別練習 サンスポ 8-9-8-11	28 特別練習 サンスポ最終 8-9-8-11	29 中央公園A F	30 休み	31特支予備1	クラブチーム 記録会 明石
2 休み	3 天満小 A	4 サンスポ E	5 中央A F	6 天満小 A	7 サンスポ C・D	8 稲美町陸上競 技大会

※雨天練習中止

※夏休み練習時間の変更がある場合は連絡します。

- A→ 7:00~7:50 天満小
- C→ 8:00~9:00 いなみ野 AC
- D→ 8:00~11:00 陸上教室
- E→16:00~17:00 足立監督練習
- F→17:30~19:00

陸協(稲美陸上競技協会)参考に記入しました

「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。

(夏休み練習 C・D)

- ・C (8:00~9:30)ーいなみ野AC
- ・D (9:30~11:00)ー教室練習
いなみ野ACの児童は基本練習で終了です。

見ました

--