

令和2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(月)

教室るぶげる

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

DO YOUR BEST !!

6月7日(日は合同練習会です)

今年は3月、4月からコロナウイルス感染症の為、大会の中止、が数々出されました。不要不急の為練習もできなかったと思います。そこで3密合を守り壕同練習会を開催します。

新型コロナウイルス感染症に負けないで、頑張りましょう。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、不要不急の外出を控えていただいているかと思いますが、自宅で過ごす時間が増えてくると、運動不足や生活習慣が乱れてきます。緊急事態宣言が解除され生活が少しずつ回復をしていますが、コロナウイルスが第2、第3と来ても、個人個人で注意していかなくてはなりません。稲美町では6月1日には小学1年生の入学式が行われ、1学期がスタートされます。皆さんも、勉強に健康に頑張ってください

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、人間の体は皮膚からの放熱や発汗によって体温を下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起こします。

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。

6月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
1 天満南小 休み	2 天満小 休み	3 明石教室 休み 16-17	4 天満東小 休み 中央公園A C	5 母里小 天満小 休み	6 中央9-12 B	7 クラブ記録会 明石公園 9時~12時
8 天満南小 休み	9 天満小 休み	10 明石教室 休み 16-17	11 天満東小 休み 中央公園A C	12 母里小 天満小 休み	13 陸協特支 記録会 サンスポ B	14 陸協Jr 記録会 サンスポ 9-11
15 天満南小 休み	16 天満小 休み	17 明石教室 休み 16-17	18 天満東小 休み 中央公園A C	19 母里小 天満小 休み	20 6月定例会 サンスポ B	21 陸協Jr 予備日 サンスポ 9-11
22 天満南小 休み	23 天満小 休み	24 明石教室 休み 16-17	25 天満東小 休み 中央公園A C	26 母里小 天満小 休み	27 サンスポ B	28 サンスポ B
29 天満南小 休み	30 天満小 休み	1 明石教室 休み 16-17	2 天満東小 休み 中央公園A C	3 母里小 天満小 休み	4 陸協特支 予備日 サンスポ 9-11	5 陸協Jr 記録会 サンスポ 9-11

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

A→ 7:00~7:40

B→ 9:00~12:00

C→17:30~19:00

明石スポーツ教室16時~17時

小学校早朝練習休

アスレチック

アスレチック・陸上教室

6月度はお休みします

見ました

(いなみ野陸上教室基本三教室)

・ B 9:30~12:00 陸上種目特別教室

・ C 17:30~19:00 中央公園G 基礎体操

・ 明石教室(木)16:00~17:00 自然の家

『るぶげる』を読み終わったら“見
 ました”欄へチェック願います。