



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



## 『DO YOUR BEST』 (ベストをつくせ)

### ※ 新型コロナウイルス感染症対策をしてください。

マスク・手洗い・消毒は忘れないでください。

### ※ 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



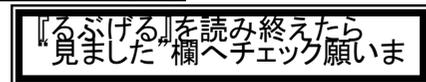
## (いなみ野陸上教室) 7月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
		1 明石教室 休み	2 教室 中央公園A D	3	4 特支記録会 6月13日予備 サンスポ A	5 陸協Jr 記録会 サンスポ A
6	7	8 明石教室 休み	9 教室 中央公園A D	10	11 神鍋合宿	12 神鍋合宿
13	14	15 明石教室 休み	16 教室 中央公園A D	17	18 風の丘 A	19 三木長距離 記録会 防災第1 9時~12時
20	21	22 明石教室 休み	23 海の日 中央公園A D	24 スポーツの日	25 風の丘 A	26 陸協Jr記録 7月5日予備 サンスポ A
27	28	29 明石教室 休み	30 中央公園A D	31	1 大山合宿	2 大山合宿
3	4	5 明石教室 休み	6 中央公園A D	7	8 夏休み 特支記録会 サンスポ A	9 特支記録会 8月8日予備 サンスポ A

※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合わせて下さい。



見ました

A→ 9:00~12:00 陸上教室

B→ 17:30~19:00 中央公園

C→ 16:00~17:00 明石練習 休み