



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



### 夏休み本番！！

8月に入り夏休みが10日が終わった中、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、早く起きて子供会のラジオ体操に参加し、宿題をする。そして、アスレチックの練習日は練習に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！

### 8月 30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！！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** をお願いします。

### 熱中症予防のための水分補給

- 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。

- ①日 時：平成26年8月8日(土)Pm15:00~20:30
- ②場 所：加古大池

**ピンクのランニングパンツ⇒大会は着用。夏休み練習は偶数日に着用。**

「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20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

## 8月の練習・試合日程



月	火	水	木	金	土	日
27 サンスポ C	28 夏祭り C	29 サンスポ CE	30 サンスポ C	31 サンスポ C	1 明石公園 合同練習 9:00~ D	2 中央公園 風の丘 D
3 休み C	4 サンスポ C	5 サンスポ CE	6 サンスポ C	7 サンスポ C	8 サンスポ D	9 サンスポ D
10 サンスポ C	11 サンスポ C	12 サンスポ CE	13 サンスポ C	14 休み C	15 休み D	16 休み D
17 中央公園A C	18 サンスポ C	19 サンスポ CE	20 サンスポ C	21 サンスポ C	22 サンスポ D	23 サンスポ 陸協記録会 D
24 サンスポ C	25 サンスポ C	26 サンスポ CE	27 サンスポ C	28 サンスポ C	29 サンスポ D	30 第33回稲美 町小学生陸 上競技大会
31 休み C	1 サンスポ C	2 サンスポ CE	3 サンスポ C	4 サンスポ C	5 サンスポ D	6 サンスポ D

※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。

C→ 8:00~9:00

D→ 8:00~11:00

E→ 16:00~17:00

「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 (8:00~9:00) 夏休み特別練習 (全員参加可)

・ D (8:00~9:30) 一般練習・(9:30~11:00) 教室練習  
一般 の児童は基本練習で終了です。

見ました

宿題を完了させましょう！自由研究・工作はできましたか？