



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