

7月の練習・試合日程



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

『DO YOUR BEST』(ベストをつくせ)



「全国小学生陸上競技交流大会兵庫予選」

4年生以上・陸上教室19名が参加！！(ユニバー)

6月26日(日)に神戸ユニバー記念競技場で全国大会の予選会が行われ19名が出場しました。

出場選手は、4年生5名、5年生5名、6年生9名でした。

今大会参加人数、4年生100m女子108名の参加。6年生100m女子132名参加中

4年生女子100m長野亜美さん(14"95)2位 池田朱里さん(15"71)8位入賞

女子6年生100m吉島ゆいさん(13"35)優勝 吉島ゆいさんは8月19日から日産スタジアム(神奈川県)で行われる全国大会に兵庫県代表として出場されます。

※ 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熱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

満天夕涼みの会へ参加をします！！

下記日程で開催される夕涼み会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28年7月16日(土)Pm15:00~20:00

②場 所: 天満小グラウンド

☆夏休み(宿題は早く終わらせましょう！！)

月	火	水	木	金	土	日
				1 天満小A 中央公園A	2 中央公園A 17-19	3 中央公園A 13-17
4	5 天満小A	6 サンスポ E	7 中央公園A F	8 天満小A 中央公園A F	9 陸上教室 合宿 AC休み	10 陸上教室 合宿 AC休み
11	12 天満小A	13 サンスポ E	14 中央公園A F	15 中央公園A F	16 満天夕涼み 天満小学校 休み	17 明石陸上競技 合同練習
18	19 天満小A	20 サンスポ E	21 夏季特別教室 サンスポ C	22 サンスポ C	23 サンスポ C・D	24 定例役員会 合同練習
25	26 サンスポ C	27 サンスポ C・E	28 サンスポ C	29 サンスポ C	30 サンスポ C・D	31 サンスポ C・D

※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がある場合は連絡します。

A→ 7:00~7:50天満小

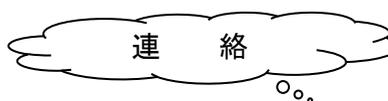
C→ 8:00~9:30夏季特別練習

D→ 8:00~11:00 陸上教室

E→16:00~17:00 監督練習

F→17:00~19:00

『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。



見ました

7/17の合同練習の後、陸上教室は午後からも練習になります。