



(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！

### 9月 4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！！6月に行なった場所と同じ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**でお願いします。

### 熱中症予防のための水分補給 (7月号でもお知らせしました)

#### 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。

記

①日 時: 平成28年8月13日(土)Pm15:00~20:30

②場 所: 加古大池

☆夏休み(宿題は早く終わらせましょう！！)



「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
		3 陸協 8時-9時	4 中央A C 15-16:30 D 15-18	5 休み	6 中央B C 19-20:30 D 19-21	7 中央B C 18-19:30 D 18-21
8 陸協 8時-9時	9 陸協 8時-9時	10 サンスポ C 15-16:30 D 15-18	11 サンスポ C・D	12 サンスポ C・D	13 休み	14 休み
15 休み	16 陸協 8時-9時	17 休み	18 サンスポ C・D	19 休み	20 中央B C 9-10:30 D 9-12	21 陸協記録会 合同練習 8時-12時
22 陸協 8時-9時	23 陸協 8時-9時	24 陸協 8時-9時	25 サンスポ C・D	26 陸協 最終 8時-9時	27 サンスポ C・D	28 サンスポ C・D
29 休み	30 休み	31 休み	9月1日 中央A F	2 天満小 A	3 サンスポ C・D	4 クラブチーム 記録会 明石
5 /	6 天満小 A	7 サンスポ E	8 中央A F	9 天満小 A	10 サンスポ C・D	11 第34回稲美 町小学生陸 上競技大会

※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。

A→ 7:00~7:50 天満小

C→ 8:00~9:30 いなみ野 AC

D→ 8:00~11:00 陸上教室

E→16:00~17:00 監督練習

F→17:00~19:00

陸協(稲美陸上競技協会)参考に記入しました

(夏休み練習 C・D)

・C (8:00~9:30) いなみ野AC

・D (9:30~11:00) 一教室練習

いなみ野ACの児童は基本練習で終了です。

『るぶげる』を読み終えた  
ら  
「見ました」欄へチェック願

見ました