

(いなみ野AC) 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 21名が参加!! (ユニバー)

6月24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21名が出場しました。出場選手は、4年生 4名、5年生 8名、6年生9名でした。決勝に進んだのが女子6年生100mで長野亜美さん2位(13.43)と池田朱里さん6位(14.20)です。皆さん、練習の成果を発揮する事が出来ました。大変頑張りました。

※ 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30年7月21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 風の丘 C・D
2 天満南小A 中央公園A F	3 天満小A	4 サンスポ E	5 天満東小 中央公園A F	6 天満小A	7 陸上教室 神鍋合宿 AC休み	8 陸上教室 神鍋合宿 AC休み
9 天満南小A 中央公園A F	10 天満小A	11 明石教室 サンスポ E	12 天満東小 中央公園A F	13 天満小A	14 風の丘 C・D	15 風の丘 C・D
16 中央公園A C・D	17 天満小A	18 サンスポ E	19 中央公園A F	20	21 夏休み 特別支援 サンスポ C	22 陸協記録会 明石合宿 合同練習 9時-12時
23 明石合宿 AC休み	24 のびのび1 サンスポ C・D	25 のびのび2 明石・サン C・D・E	26 のびのび3 サンスポ C・D	27 のびのび4 サンスポ C・D	28 のびのび5 特支・サン C・D	29 のびのび6 陸協・サン C・D
30 のびのび7 サンスポ C・D	31	1 サンスポ E	2 サンスポ C・D	3 サンスポ C・D	4 サンスポ C・D	5 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 小学朝練
- C→ 8:00~9:30 AC夏季練習
- D→ 8:00~11:00 陸上教室
- E→16:00~17:00 明石・足立サンスポ練習
- F→17:30~19:00 中央公園

『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