

令和3年度 NPO法人いなみ野アスレチックだより

8月号 第8号 8月 1日(日)
事務局担当:090-5462-0158



アスレ・教室・選手・Jrるぶげる

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

夏休み本番！！

今年は夏休みがありません、コロナ感染症の為、生活習慣が乱れ支障をきしています。毎朝、涼しい時に、予定をしている課題や宿題、お手伝いを計画してください。そして、アスレチックの練習日には、参加するという生活を送ると、とても充実した暑い8月が送れることでしょう。いい2020年度にして下さい！

9月5日(日)は秋季記録会ですよ！(明石公園陸上競技場)

日々の練習の成果を試すチャンス！！明石公園陸上競技場です。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！！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きてください。



施設利用申込のお知らせ、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40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
						1 サンスポ 8-11
2 サンスポ アスレ・陸上教室 8-11	3 サンスポ 選手教室 ジュニア教室 15-18	4 休み	5 中央公園A 17-19	6 サンスポ アスレ・陸上教室 短期陸上教室 8-11	7 風の丘 8-11	8 サンスポ ジュニア教室 8-11
9 サンスポ アスレ・陸上教室 Jr稲 8-11	10 サンスポ アスレ・陸上教室 15-18	11 サンスポ アスレ・陸上教室 8-11	12 中央公園 ジュニア教室 17-19	13 サンスポ 選手教室 ジュニア教室 8-11	14 サンスポ ジュニア教室 8-11	15 休み
16 サンスポ アスレ・陸上教室 8-11	17 サンスポ アスレ・陸上教室 15-18	18 サンスポ 選手教室 ジュニア教室 15-18	19 中央公園A Jr北 17-19	20 サンスポ アスレ・陸上教室 15-18	21 サンスポ Jr稲 8-11	22 サンスポ ジュニア教室 8-11
23 サンスポ アスレ・陸上教室 8-11	24 サンスポ アスレ・陸上教室 8-11	25 サンスポ 選手教室 ジュニア教室 15-18	26 中央公園A 17-19	27 サンスポ アスレ・陸上教室 8-11	28 サンスポ 夏季記録会姫路 アスレ・陸上教室 8-11	29 サンスポ ジュニア教室
30 サンスポ アスレ・陸上教室 8-11	31 サンスポ アスレ・陸上教室 8-11	1	2	3	4	5 明石陸上競技 クラブ記録会 9-13

※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。

『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