



教室るぶげる

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

『DO YOUR BEST』 (ベストをつくせ)



※ 新型コロナウイルス感染症対策をしてください。

マスク・手洗い・消毒は忘れないでください。

※ 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り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 暑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

連絡 7月30日小学生ナイター長距離記録会IN三木(三木第1) 8月7日クラブチームの会合同練習会(明石陸上競技場)

稲美町陸上競技協会主催教室が始まります(7月25日~8月 日迄)
 ・いつでも参加OK ・参加費1回100円 ・手続有
 開催日時 左記日程表参照 問合せ連絡先 090-5462-0158
 c→ 8:00~9:30(夏季時間) d→ 8:00~9:30(夏季時間)

7月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
			30 中央公園A E	1 休み	2 合同練習 風の丘	3 合同練習 風の丘
4 休み	5 休み	6 中央公園A C	7 中央公園A E	8 休み	9 休み	10 休み
11 休み	12 休み	13 中央公園A C	14 中央公園A E	15 休み	16 合同練習 風の丘	17 合同練習 風の丘
18 休み	19 休み	20 中央公園A C	21 中央公園A E	22 休み	23 夏休み 風の丘 C・D	24 陸協記録会 Jr記録会 C・D
25 陸協教室1 サンスポ c・d	26 陸協教室2 サンスポ c・d	27 陸協教室3 サンスポ c・d	28 中央公園A E	29 陸協教室4 サンスポ c・d	30 特支記録会 サンスポ C・D	31 合同練習 サンスポ C・D
1 陸協教室5 サンスポ c・d	2 陸協教室6 サンスポ c・d	3 陸協教室7 サンスポ c・d	4 中央公園A E	5 陸協教室8 サンスポ c・d	6 予定未	7 予定未

※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にご注意ください。

- A→ 9:00~10:30
- B→ 9:00~12:00
- C→ 8:00~9:30(夏季時間)
- D→ 8:00~9:30(夏季時間)
- E→ 17:30~19:00 中央公園
- C→ 19:00~20:30

- アスレチック全員
- 選手コース
- アスレチック全員
- 選手コース
- アスレチック全員
- 選手コース



『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。