

令和4年度 NPO法人いなみ野アスレチックだより  
7・8月号 第8号 7月20日～9月4日  
事務局担当:090-5462-0158

# 教室るぶげる



(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、とても充実した熱い8月が送れることでしょう。いい2022年度にして下さい！

## 9月4日（日）は秋季記録会ですよ！（明石公園陸上競技場）

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 をお願いします。

## 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。



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ご協力をお願いします

## 7・8月の練習・試合日程



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