



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

「DO YOUR BEST」(ベストをつくせ)

※ 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 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

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19日満天夕涼みの会 (天満小学校校庭)
金券を無料提供します

稲美町陸上競技協会主催教室の参加者の(8月12日～8月15日迄)

・参加者の調査をします・手続有

参加人数が少ない場合は中止です 問合せ連絡先 090-5462-0158

サンスポーツランド(夏季時間)7月21日～8月31日

7月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
休み	1 休み	2 JR・選手C 中央公園A F	3 合同練習 中央公園A E	4 休み	5 特支記録会 サンスポ A・B	6 Jr記録会 サンスポ A・B
7 休み	8 休み	9 JR・選手C 中央公園A F	10 合同練習 中央公園A E	11 休み	12 合同練習 風の丘 A・B	13 合同練習 風の丘 A・B
14 休み	15 休み	16 JR・選手C 中央公園A F	17 合同練習 中央公園A E	18 休み	19 特支記録会予 合同練習 サンスポ A・B	20 Jr記録会 合同練習 風の丘 A・B
21 合同練習 中央公園A C・D	22 休み	23 JR・選手C 中央公園A F	24 合同練習 中央公園A E	25 休み	26 特支記録会予 サンスポ C・D	27 Jr記録会 合同練習 サンスポ C・D
28 休み	29 休み	30 JR・選手C 中央公園A F	31 合同練習 中央公園A E	1 休み	2 サンスポ C・D	3 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にご注意ください。

A→ 9:00～10:30 合同練習会
B→ 9:00～12:00 選手コース
C→ 8:00～9:30(夏季時間) 合同練習会
D→ 8:00～11:00(夏季時間) 選手コース
E→17:30～19:00 中央公園 合同練習会
F→19:00～20:30 中央公園 Jr・選手コース