

るぶげる

(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組むべき基本的なことから。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

練習は必ず帽子をかぶりましょう

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

サンスポーツランド・風の丘練習会
(夏季時間)7月20日～8月31日 期間練習時間の確認をしてください

7月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
休み	休み	1 ジュニア ステップアップ自主練 中央公園A F	2 合同練習 中央公園A E	3 休み	4 特支記録会 サンスポ A・B	5 Jr記録会 サンスポ A・B
6 休み	7 休み	8 ジュニア 合同練習会 中央公園A F	9 合同練習 中央公園A E	10 休み	11 合同練習 風の丘 A・B	12 合同練習 サンスポ A・B
13 休み	14 休み	15 ジュニア 合同練習会 中央公園A F	16 合同練習 中央公園A E	17 休み	18 合同練習 サンスポ A・B	19 満天夕涼みの会 天満小運動場 15時から 休み
20 臨時合同練習 サンスポ C・D	21 休み	22 ジュニア ステップアップ自主練 中央公園A F	23 Jr ステップアップ 神鍋合宿 休み	24 Jr ステップアップ 神鍋合宿 休み	25 特支記録会 合同練習 サンスポ C・D	26 Jr記録会 合同練習 サンスポ C・D
27 休み	28 休み	29 ジュニア ステップアップ自主練 中央公園A F	30 合同練習 中央公園A E	31 休み		

※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気をつけて下さい。

A → 9:00～10:30

合同練習会

B → 9:00～12:00

ステップアップコース

C → 8:00～9:30(夏季時間) 合同練習会

7月20日～8月31日

D → 8:00～11:00(夏季時間) ステップアップコース

7月20日～8月31日

E → 17:30～19:00 中央公園 合同練習会

F → 19:00～20:30 中央公園 ステップアップ自主練習会