

令和3年7月予定表

日程・練習着	学年	6年	5年	4年	3年	2年	1年	当番 (敬称略)
7月3日(土)	白	バーモントカップ Jフット丸亀	練習	練習	練習	練習	練習	山口(4)
7月4日(日)	紺	練習	練習	練習	練習	練習	練習	畑(5)
7月10日(土)	白	讀賣旗争奪中西讃地区 ジュニアサッカー大会 多度津臨海グラウンド	TMコーマラント 総社グラウンド	TMコーマラント 総社グラウンド	TMコーマラント 総社グラウンド	TMコーマラント 総社グラウンド	TMコーマラント 総社グラウンド	重成(3)
7月11日(日)	紺	讀賣旗争奪中西讃地区 ジュニアサッカー大会 土器川 or 多度津臨海グラウンド	練習	練習	練習	練習	練習	前田(5)
7月17日(土)	白	練習	西日本選抜 5年生サッカー大会 瀬戸大橋記念公園球場	練習	練習	練習	練習	緒方(3)
7月18日(日)	紺	練習	西日本選抜 5年生サッカー大会 瀬戸大橋記念公園球場	TM城乾・普通寺FC 丸亀郡家 くるりん広場	練習	練習	練習	川崎(6)
7月22日(木)	白	マルナカカップ 成合河川敷グラウンド	練習	練習	練習	練習	練習	宮武(3)
7月23日(金)	紺	マルナカカップ 成合河川敷グラウンド	練習	練習	練習	練習	練習	井上(4)
7月24日(土)	白	写真撮影 8時45分集合						田中(6)
7月25日(日)	紺	香川県Jサッカーリーグ (前期)U12 土器川グラウンド	練習	練習	練習	練習	練習	松浦(4)
7月31日(土)	白	マルナカカップ 成合河川敷グラウンド	練習	練習	練習	練習	練習	新谷(5)

# おしらせ

全学年、7月・8月の練習時間が8時～11時に変更となります。  
暑さがきびしくなっていますので、こまめな水分補給と体調管理  
に十分気を付けて楽しくプレーしましょう！  
よろしくお祈りします。



☆8月の当番は1日(日)高木さん(3)、7日(土)岡野さん(6)です。  
尚、当番の交代は各自で行い、各学年役員を通して書記まで連絡してください。

### 【保護者の方へ】

☆熱中症計測器について

グラウンド当番が8時45分と11時頃の2回計測します。(※熱い時期6月～9月頃まで)

- ①グラウンドの中央で、ピンク色のリボンを持ってぶら下げた状態で、計測スタートボタンを押し、
  - ②表示された数値をファイルの中の用紙に記入します。※詳しい使い方の説明はファイルに貼っています。
  - ③コーチは8時45分頃に読んだ結果を見て、練習中の休息など対策を考えながら練習してください。
- ※ファイルと計測器は、コーチ室のAED付近に置いてありますので、1度目を通しておいください☆

☆梅雨明け前後から熱中症が起こりやすくなります。水分・塩分補給は忘れずに！

	水分補給のタイミング	摂取量
運動前	30分前位	250～500mlを数回に分けて
運動中	15～30分毎	1回に一口～200mlくらいまで
運動後	時間をかけてゆっくりと	食事のさまたげにならないように

- ※1時間程度なら水だけで十分ですが、長時間にわたる運動では、塩分と糖分を含んだ水が好ましい。
- ※塩分(0.1～0.2%濃度) 発汗で失われた分の補給と水分の吸収をよくする。
- ※糖分(3～5%濃度) 吸収を良くし、飲みやすくなり、エネルギーの補給になる。
- ※スポーツドリンクを2倍を目安に好みの濃度に薄めたものが手軽。

