



8月28日発行 佐屋ミニ事務局 282号

### 夏休みがもう終わってしまいますね

夏休みは、もう終わりますが、暑さはまだまだ続くようです。練習中もゲームの時も、水分補給をしっかりし、気分が悪くなったら、早めに言うようにしましょう。体調管理はスポーツをする者にとっては、重要な技術の一つです。十分な睡眠、栄養補給に心がけ、この暑さをしっかり乗り切ってほしいと思います。

### 今後の予定

10/14 (土)	第34回津島豊田通商カップ 飛島南部体育館
10/28or29	第39回飛島村長杯
11/3 (土)	げんき杯ミニバスケットボール大会 メディアおおぶ体育館
12/2・3 (土・日)	愛西市長杯
12/16 (土)	桶狭間の戦い〈冬の陣〉予選
12/17 (日)	桶狭間の戦い〈冬の陣〉決勝トーナメント
1/13 (土)	第6回津島豊田通商カップあすなろ大会(4年生以下)
2/3or4	第19回三愛カップ 飛島総合体育館
2/17 (土)	第22回津島豊田通商新人大会 飛島南部体育館
3/31 (日)	卒団式

### 佐屋ミニ・津島ミニバスケットボールクラブ(女子) 予定表

2023.08.26

### スポーツにケガはつきもの？

そんなことは、ありません。十分な準備運動をすること。これだけで、運動中のケガは十分防止できます。いいかげんなストレッチや、アップをしていれば、ケガの可能性は倍以上になるのです。佐屋ミニのみんなは、準備運動を正しくやっていますか？

形だけの準備運動は、やる意味がありません。1つ1つの運動を、ゆっくりと体の各部位が十分伸ばされる(やわらかくなる)ようにていねいにしなければなりません。毎回の練習を見ていると、いいかげんに終わらせている子を見かけますよ！痛いのは自分なんだから、しっかりやらないとね。また、突き指をしたなど、基本をしっかり守らずに起こるケガも自分で十分注意ができますね。



だれかとぶつかったとか ひっかかれたという ケガも、ルールを守ってお互い気をつけていれば防止できることが多いはずです。

今、自分は何をしなければならぬのか、どんなことに注意すればいいのかをいつも考えて、楽しいバスケットボールをしましょう。

日時	場所		女	男	備考
	女	男			
2日(土) 1日	飛島南部体育館		○		イーグル杯
3日(日)	9:00~12:00	佐屋小	○		
	13:30~16:00	佐屋小	○		
9日(土) 9:00~12:00	佐屋西小		○		蟹江ミニ合同練習
10日(日)	9:00~12:00	市江小	○	○	
	13:30~16:00	佐屋小	○		
16日(土) 9:00~12:00	市江小		○		
17日(日)	9:00~12:00	草平小			
	13:30~16:00	草平小			
18日 敬老の日	9:00~12:00	市江小			
	13:30~16:00	市江小			
23日(土) 1日	飛島南部体育館		○		メダカカップ
24日(日) 1日	北河田小				愛西リーグ
30日(土) 9:00~12:00	佐屋西小		○		