

暑い夏が近づきます

今年の夏も、暑くなるという予報が出ています。暑い熱中症には十分気をつけてください。熱中症予防については、下の記事が参考です。

さて、大会・試合は結果も気になりますが、大切なことは、日頃の練習でやっていることがきちんとできるかどうかです。チームの一人一人

が、やるべきプレイを全力でやる事ができれば、それなりの結果がおのずとついてきます。全力でプレイすることに心がけ、悔いのないゲームにしていきたいと思います。



佐屋ミニ・津島ミニバスケットボールクラブ (女子) 予定表

2024.5.29

6月	日時		場所	女	男	備考	佐屋の体育館借用
	1日 (土)	9:00~12:00	市江小				8:00~12:00 2面 市江小
2日 (日)	9:00~12:00	市江小		○	○	TO講習会	8:00~12:00 2面 市江小
	13:30~16:00	佐屋小				12:00~18:00 1面 佐屋小	
8日 (土)	9:00~12:00	津島南小			ファイティングイーグルスクリニック		
9日 (日)	12:30~16:00	佐織西中学校				12:00~18:00 1面 佐屋小	
15日 (土)	1日	木曾岬町総合体育館			TKチャレンジ	8:00~12:00 2面 市江小	
16日 (日)	9:00~16:00	佐屋小				8:00~12:00 2面 佐屋小	
						12:00~18:00 1面 佐屋小	
22日 (土)	14:00~17:00	八輪小			AM:佐屋小 保護者会	12:00~18:00 1面 八輪小	
23日 (日)	9:00~12:00	市江小				8:00~12:00 2面 市江小	
29日 (土)	1日	飛島南部体育館			4年生以下 メダカカップ	8:00~12:00 2面 市江小	
	9:00~12:00	木曾岬町総合体育館			5,6年生		
30日 (日)	9:00~12:00	永和小			体験・見学会	8:00~12:00 2面 永和小	
	13:30~16:00	佐屋小				12:00~18:00 1面 佐屋小	

- 7/28 (日) 江南ミニバスケットボール交流会@TKXアリーナ
- 8/31 (土) 桶狭間の戦い<夏の陣>@メディア大府
- 10/12 (土) 津島・豊田通商カップ@飛島南部体育館
- 10/14 (祝) 小信カップ@尾西スポーツセンター
- 10/19・20 佐屋小佐屋西小 運動会&予備日
- 10/19・20 飛島村長杯
- 10/25・26 美和東小 修学旅行
- 1/18 (土) あすなる大会@飛島南部体育館

市販の飲料を選ぶ時、成分表を見ていますか？

0.1 ~ 0.2 %の塩分とは、ナトリウムの量 40 ~ 80mg(100ml 中)が目安です。

水分補給上の注意

- 1 温度条件によって変化しますが、発汗による体重減少の 70 ~ 80 %の補給を目標とします。
- 2 気温の高いときには 15 ~ 30 分ごとに飲水休憩をとることによって、体温の上昇が抑えられます。1回 200ml 程度の水分を何回かに回に分けて補給してください。水温は 5 ~ 15 °Cが望ましいです。
- 3 食塩 (0.1 ~ 0.2 %) と糖分を含んだものが有効です。運動量が多いほど糖分を増やしてエネルギーを補給しましょう。特に 1 時間以上の運動をする場合には、4 ~ 8 %程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立ちます。