

8月

スポクラ ハイレボ

令和元年8月10日
三鷹一小スポーツクラブ
高砂 裕香利



1学期が終わり、夏休みも残すところあと半分となりました。8月にも練習や試合のある学年があります。各ご家庭で夏休みの予定等があるかとは思いますが、9月からのMリーグや市民大会に向けてなるべく練習に参加できるようにご協力お願いいたします。

暑い中での練習となりますので、体調面では無理をしないように練習に参加してください。お当番や引率の方も暑い中大変かと思いますが、よろしくお願いいたします。

熱中症対策について

熱中症が心配な時期です。スポクラでは学校での練習時の対策を定めています。熱中症計を設置し、WBGT28℃以上でコーチに判断を仰ぎます。練習が途中で中止になることもありますのでご了承ください。

保護者の皆さまへ

- 当番や試合の引率の際は、多めに氷を準備して下さるようお願いいたします。
- お子さんの水筒は、大きいもの（1リットル以上）を持たせるようにしてください。
- 練習や試合の合間に、手当用タオルを冷やして、部員たちに使わせてください。この時期かなりの量の手当タオルを使用します。すぐにタオルが足りなくなりますので、お手数をおかけして申し訳ありませんが、洗濯後は早急に返却していただけますようお願いいたします。
- 体調が悪い、寝不足などの要素があると熱中症になりやすくなります。練習には無理のないよう参加させてください。
- 具合が悪い場合は、保護者に連絡をし、場合によってはお迎えに来て頂くこととなります。
練習中いつでも連絡が取れるように備えておいてください。

ご協力をお願いいたします。

部員のみんなへ

具合が悪くなってきたら
我慢をせずコーチやお当番の方に
早めに声をかけましょう。

スポクラ夏合宿

毎年恒例の夏合宿が、8月2日(金)～4日(日)2泊3日で行われました。
4・5・6年生、女子部の参加者は、長野県川上村でサッカー・バスケの技術向上を目指し頑張りました。
昼間、雨に降られ、サッカーが体育館練習になることもありましたが、最終日は晴天に恵まれ合宿を終えることができました。
皆様のご協力本当にありがとうございました。

新しい仲間が増えました！
1年生1名・2年生1名
4年生1名



《お願い》

8月の練習日にはお当番を設定しておりません。各学年で該当時間のお手伝いを募集するので、ご協力をお願いします。

試合結果

◆9ブロック大会（リハウスリーグ）		
7/6(日) 6年生 vs FC深大寺		1-6
	vs 三鷹レッドソックス	2-2
7/13(日) 6年生 vs 北野FC		1-7
◆Mリーグ		
7/13(月) 3年生 vs 三鷹JFC		4-4
	3年生 vs エルソールFC	0-6
	4年生 vs 高山SC	0-1