

# 8月

# スポクラ ハイレボ

令和6年8月1日  
三鷹一小スポーツクラブ



1学期が終わり、夏休みも二週間が過ぎました。いよいよ今月は川上郷自然の村での合宿があります。6年生を中心として、学年を超えてみんなで仲良く過ごし、個々のフィジカルを高め、チームとしても成長できる良い機会です。準備や運営をしていただいている合宿係の皆さま、引率にご協力いただける保護者の皆さま、心からお礼申し上げます。参加する子どもたちはもちろん、保護者やコーチにとっても夏の楽しい思い出となるように準備を進めていますので、引き続きよろしくお願いたします。

今年の夏休み期間中(7/20~8/25)は、学校の工事があり、校庭や体育館が利用できないため、暑さに気を付けながら自主練習や、仲間や友達と公園などで練習できると良いですね。事故や体調に十分気を付けてマナーを守って楽しく過ごすとともに、2学期以降の本格的な活動再開にむけて、感染症対策・熱中症対策に気を付けながら体調を整えていきましょう。

## 光化学スモッグ/熱中症対策

### 光化学スモッグ

注意報・警報がでた時には  
コーチに判断を仰いでください。



### 熱中症

熱中症計による暑さ指数(WBGT)を基に判断して活動します。WBGT値31℃を超えたら、原則運動中止。WBGT値28℃を超えたらコーチに判断を仰いでください。



こちらの詳細につきましては、  
スポクラHPもご確認をお願いします。

## スポクラ夏合宿2024

今年も夏合宿が、8月2日(金)~4日(日)2泊3日で行われます。

4・5・6年生、女子部(3年生以上)の部員34名、保護者・コーチ29名の合計63名が大型バス2台で長野県川上村まで出かけるスポクラの一大イベントになります。サッカー・バスケの技術向上を目指し頑張ってください。



## 夏バテ防止のために

- しっかり朝ごはんを食べましょう
- 睡眠をしっかりとりましょう
- こまめに水分補給しましょう

## 令和6年度7月試合結果

### 東部大会 敢闘賞おめでとう!!

東部大会		
5年 三鷹五小SC		1-4
5年 FC北野		0-3
5年 高山SC		1-1



夏季大会予選リーグ女子	
高山バスターズ	46-31
北野ハーツ	57-22

夏季大会予選リーグ男子	
中原スーパースターズ	39-23
高山バスターズ	27-41



## 夏休み工事に伴うお休み

今年の夏休み期間中(7/21~8/25)は、学校の工事のため、校庭や体育館を利用することができません。

一小での練習がお休みの場合も、遠征しての練習試合や大会が入る可能性があります。

期間中のスケジュールについては  
スポクラHPのスケジュールをご参照ください

ご不明な点がございましたら運営までお問い合わせ下さい

