

# KKAC通信

川崎かけっこ&アスレチッククラブ

## 上靴の徹底/靴の確認

毎週の練習で利用させていただいているウニココート様のコートは上靴が必須ですので、必ず履き替えて練習に参加いただきますようお願いいたします。下靴のままですと、砂や小石がコートに落ちてスリップの原因となりますし、清掃の負荷も増えますのでご協力いただきますようお願いいたします。また、帰りの際に靴を間違えて履いて帰る事例が発生しております。お帰りの際には十分靴を確認いただきますようお願いいたします。

## 細野コーチからのメッセージ

早くも梅雨が明けて、暑い日が続いています。暑さに慣れる前になってしまったので暑さに負けている人たちもいると思います。マスクもあるのでかなりキツイ暑さかなと思います。

マスクについては適宜外しつつ、暑さは少しずつ慣れるように日陰で休むなどの工夫をしながら慣れていきましょう。

また熱中症にならないように水を定期的に飲むこと。そして塩分を忘れず取ること。どんなに水分取ってるのに熱中症の症状が良くならない時に圧倒的に塩分が足りない時があります。そんなときは塩を直接舐めて摂ってください、いっきに体調が良くなります。もしくは OS1 などを飲んでください。

この暑さと上手に付き合いながらトレーニングしていきましょう！

## 杉村コーチからのメッセージ

暑い日が続きますね。  
外で運動することが難しいこともあるかと思います。  
でも、お家で走りの練習をすることは…  
できるかもしれません！

腕振り、片足立ち、お尻歩きなどなど  
教室のウォーミングアップで行っている動きが役に立ってくれるかもしれません。  
そして、もし自由研究や自主学習の宿題が出て、テーマややることに迷ったら、走りについて是非考えてみてください。

教室では、細野コーチと『走る』ことを動きながら一緒に考えていますね。  
その内容を言葉や文字、図にして表現することができるかもしれません。

ここからも楽しみながら走ることを極めていきましょう！

## 教室の予定

2022 年 7 月

7 月 7 日 (木)、7 月 14 日 (木)、7 月 21 日 (木)、7 月 28 日 (木)

2022 年 8 月

8 月 4 日 (木)、8 月 11 日 (木)、8 月 18 日 (木)、8 月 25 日 (木)

2022年9月

9月1日(木)、9月8日(木)、9月15日(木)、9月22日(木)、9月29日(木)

★5週実施(11月が3週のため)

2022年10月

10月6日(木)、10月13日(木)、10月20日(木)、10月27日(木)

2022年11月

11月10日(木)、11月17日(木)、11月24日(木)

★11月3日(木)は休み(9月に5週実施)

2022年12月

12月1日(木)、12月8日(木)、12月15日(木)、12月22日(木)

2023年1月

1月5日(木)、1月12日(木)、1月19日(木)、1月26日(木)

2023年2月

2月2日(木)、2月9日(木)、2月16日(木)、2月23日(木)

2023年3月

3月2日(木)、3月9日(木)、3月16日(木)、3月23日(木)

(★3月30日(木)5週目で休み/台風中止の臨時休校の際の予備日)