

T & F 通信

和光成増トラック&フィールドクラブ

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ノアインドアステージ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。シューズはケースに入れてコートに持ち込みをお願いします。

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にとること。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4月

4月8日(金)、4月15日(金)、4月22日(金)、4月29日(金)

★4月1日(金)は休館日で休み

2022年5月

5月6日(金)、5月13日(金)、5月20日(金)、5月27日(金)

2022年6月

6月3日(金)、6月10日(金)、6月17日(金)、6月24日(金)

2022年7月

7月8日(金)、7月15日(金)、7月22日(金)、7月29日(金)

★7月1日(金)は休館日で休み

2022年8月

8月5日(金)、8月12日(金)、8月19日(金)

★8月26日(金)は休館日で休み。9月に5週実施します

2022年9月

9月2日(金)、9月9日(金)、9月16日(金)、9月23日(金)、9月30日(金)

2022年10月

10月7日(金)、10月14日(金)、10月21日(金)、10月28日(金)

2022年11月

11月4日(金)、11月11日(金)、11月18日(金)、11月25日(金)

2022年12月

12月2日(金)、12月9日(金)、12月16日(金)、12月23日(金)

2023年1月

1月6日(金)、1月13日(金)、1月20日(金)、1月27日(金)

2023年2月

2月3日(金)、2月10日(金)、2月17日(金)、2月24日(金)

2023年3月

3月3日(金)、3月10日(金)、3月17日(金)、3月24日(金)

★3月31日(金)は休館日で休み