

7月10日土曜練習会@菊住 14:30～16:50 晴曇 31℃

中学生3人小学生39人

横井、高橋泰、高橋和、森、佐々木、大矢、狩野

練習内容は別紙の通り。

梅雨末期の不安定な天気が続く中、久しぶりの晴れ間に気温はぐんぐん上昇。

練習の後半以降、気分が悪くなったり、意識朦朧になるなど、熱中症の症状が数人に見られ:

この一年のコロナ禍社会で、なご陸のメンバーといえど、運動量の不足は否めず、

また急な気温上昇もその要因と考えられます。

これからが夏本番。

安全に楽しく有意義な活動ができるよう、しっかり準備をしていかなければなりません。

父母会、コーチ会、みなさんから意見を頂いて、次回の練習会から対処して参ります。

ました。