



## 豊川 AC だより 1月号

豊川陸上競技協会 豊川 AC 代表 船井英彰  
 ① 入会などの問い合わせ TEL070-2213-6269  
 ② 教室の連絡  
 ホームページ・メール配信先  
<https://ac.toyokawaaa.com/>  
 開催中止雨天中止はホームページでお知らせします。  
 ③ 入会受付やTシャツの受付などは  
 練習のある土曜日に受付しております。

月	第1土	第2土	第3土	第4土	第5土	その他の予定
1	4 休み	11 豊川陸上 競技場 9:00~ 11:00	18 豊川陸上 競技場 9:00~ 11:00	25 豊川陸上 競技場 9:00~ 11:00		4日(土)練習は ありません。
2	1 休み	8 豊川陸上 競技場 9:00~ 11:00	15 豊川陸上 競技場 9:00~ 11:00	22 休み		1日(土) 豊川 AC 入会説明 会のため練習はあ りません。 22日(土) とよかわジュニア マラソンのため練 習はありません。

### 〈 練習時の注意 〉

#### 練習時間について

☆ 9:00 ~ 11:00

(1年生・2年生は9:00~10:30)

・天気がはっきりしない場合。練習場所が変更の場合。豊川陸上競技協会の「豊川陸上教室(豊川 AC)」、のホームページにて実施・中止・練習場所変更の案内の掲載をします。

・練習に持ってくる物には記名をしましょう。保管期間は3ヶ月以内ですので、ご注意ください。

**3ヶ月**を経過した忘れ物は処分させていただきます

・練習に必要な物を持ってこないようにしてください。

・着替えが必要な方は持ってきてください。(汗でぬれたままにならないため)

・練習中に体調が悪くなった時は、がまんをしないですぐに担当コーチに伝えてください。

### 《感染症対策についてのお願い》

1. 練習参加するにあたっては、ご家庭での練習日の朝の健康観察をお願いします、また体調がすぐれない時は自宅での療養をお願いいたします。
2. マスク着用は個人の判断とします。熱中症の恐れがある場合はマスクを外して練習するよう声かけをさせていただきます。
3. 本人が新型コロナウイルスに感染した場合は、学校での出席停止期間と同様、発症後5日を経過しかつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは自宅休養をお願いします。
4. 発熱や咽頭痛・咳等の症状がある場合も同様(アレルギー等原因が判明している場合はその限りではありません)
5. 医師に教室の参加を自粛するように指示があった場合は指示に従ってください。

## 大会情報

### とよかわジュニアマラソン 2月22日(土) 開催しまーす！！

- 会場：豊川市陸上競技場
  - 対象：小学3年生～6年生
  - 部門：各学年男女別で8部門
- ★大会は土曜日開催のため通常練習はありません。練習の一つとしてみんなで誘い合って参加してみませんか！！

申込みは1月24日から2月7日まで！

参加費用(豊川AC生徒割引あり)。700円

→400円(申込受付は教室開催時に限る)

### 豊川ACを卒業した選手達が昨年末に全国大会(駅伝)に出場されました！

- 谷 岡紗さん(豊川小→東部中→豊川高校)第36回全国高校駅伝(京都府)・愛知県代表
- 熊本みくるさん(御油小→西部中)第32回全国中学駅伝(滋賀県)・愛知県代表
- 近藤紗杏弥さん(国府小→西部中)第32回全国中学駅伝(滋賀県)・愛知県代表

★冬場に向けての注意事項★ 「オリンピック選手が体調を崩す要因の第1位」は「かぜ」

2位は胃腸炎。3位は皮膚疾患 だそうです。①手洗い ②マスク ③換気・加湿 ④人混みを避けるなどに注意して「かぜ」をひかないように気をつけていきましょう！

練習場所は ①豊川市陸上競技場 ②豊川市赤塚山グランド のどちらかになります。

#### ① 豊川陸上競技場 注意事項

自転車で来る児童はヘルメットをかぶり、事故のないようにくれぐれも気をつけて来てください。自転車のカギをなくさないよう気をつけましょう。

- 休憩の移動時は、周りに注意してレーン(走路)を横断すること。
- 荷物は正面スタンドの軒下に学年ごと(男女別)に置き場所が分かれています。整頓しておきましょう。
- 競技場に入る時・帰る時はあいさつをしよう！「おはようございます」「おねがいします」  
帰る時は「さようなら」「ありがとうございました」
- お迎えの時間や場所の打ち合わせをお子さんと話し合っておいてください。

#### ② 赤塚山グランド 注意事項

過去に練習場所を勘違いして、(赤塚山から陸上競技場に変更になったことに気づかず)お子さんだけを「赤塚山グランド」に下ろして保護者の方が帰宅されたというケースがありました。急な練習場所の変更はホームページにて案内いたします。

- 赤塚山グランドは人工芝のあるサッカーグランドで練習を行います。(グランド外に行く場合もあります)
- 赤塚山グランドには児童のみで保護者の方は中には入れません。
- ドリンクは人工芝保護の為キャップ付きのペットボトルもしくは水筒に限る
- グランドの外へ出て練習する時は公園内でウォーキングなどしている一般の人とぶつからないように気をつける。「こんにちは」とあいさつをする。
- 迷子になるような身勝手な行動はしない