

●夏休みに入りましたが、事故・ケガには気をつけましょう。また、寝不足、朝食抜きでの練習は、熱中症の原因にもなるので注意しましょう。

| | | | | | |
|---|----|---|----------|---------|--|
| 8 | 3 | 土 | 練習 | 中央運動広場 | 8:30～12:30 |
| | 4 | 日 | 開会式、練習 | 松本スタジアム | ◆第32回ミズノカップ長野県学童軟式野球大会 開会式 |
| | 10 | 土 | 大会 | あずさ運動公園 | ◆第32回ミズノカップ長野県学童軟式野球大会 2日目 |
| | 11 | 日 | 大会or練習 | 松本スタジアム | ◆第32回ミズノカップ長野県学童軟式野球大会 3日目 *3日目へ進出しない場合は練習 8:30～13:00 (赤松グラウンド) |
| | 12 | 月 | 練習 | 中央運動広場 | 8:30～12:30 |
| | 13 | 火 | 大会or練習別途 | 松本スタジアム | ◆第32回ミズノカップ長野県学童軟式野球大会 最終日 *最終日へ進出しない場合の予定は別途連絡します |
| | 14 | 水 | 大会or休み | 別途 | ミズノカップ予備日 *ミズノカップ順延なく終了した場合は休み |
| | 17 | 土 | 練習 | 中央運動広場 | 8:30～12:30 |
| | 18 | 日 | 練習 | 赤松グラウンド | 8:30～13:00 |
| | 24 | 土 | 練習 | 中央運動広場 | 8:30～12:30 |
| | 25 | 日 | 練習 | 赤松グラウンド | 8:30～13:00 |
| | 31 | 土 | 大会 | 別途 | ◆第46回 松本ライオンズクラブ旗争奪少年軟式野球大会 |
| | 9 | 1 | 日 | 大会or練習 | 別途 |

【練習グラウンド及び時間について】

- ・練習場所（基本）*土曜日、祝日：波田中央運動広場、*日曜日：赤松グラウンド
- ・練習時間 *波田中央運動広場 8:30-12:30 (13:00までに退出) *赤松グラウンド 8:30-13:00

【9月の大会予定】

- ・第33回 梓川杯：9/8（日）※予備日9/15（日）
- ・第35回 中日新聞社旗：9/21（土）、9/22（日）、9/23（月）、9/28（土）*予備日

<日程補足>

- ・ミズノカップの初日は白樺は開会式のみで試合はありません。開会式は全員で参加しますのでよろしくお願ひします。
開会式終了後練習（赤松グラウンド）
- ・分離練習の有無についてはスタッフのスケジュール確認後別途ご連絡いたします。
- ・急遽練習試合又はU-10の試合を予定する場合があります。
- ・雨天等により日程が変更になる場合がありますがご了承ください。

※学校・地区行事と重なった場合は行事を優先頂いて構いません。

<募集のお願い>

一緒に野球をやりたい友達を紹介ください。見学も大歓迎ですので声をかけて下さい。

- ・白樺ジュニアホームページ：http://shirakabajr.com/
- ・連盟ホームページ：http://www.matsumoto-bbl.com/

～チームスローガン～
元気に！！ 楽しく！！
野球を通じてたくさんの経験を！



「水分を撮り過ぎると、汗をかき過ぎたり体がバテてしまったりするのでかえってよくない」というのは間違った考え方です

水分補給のポイント

- ・こまめに水分補給（一度に大量に飲むのは避けましょう）
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・大量に汗をかいた時には塩分もわずれずに！

水分補給に適さない飲み物

- ・「経口補水液」は既に脱水症状がみられる場合は適していますが、普段の水分補給には適していません。
- ・利尿作用を持つお茶類（カフェインを含む）は熱中症対策には適していません。
- ・ジュース類の清涼飲料水（透明だけど水じゃないフルーツ味等のフレーバーウォーターも注意）