

## 6月度 波田白樺ジュニアクラブ 予定表

2025/05/24発行

●熱中症に注意が必要な季節となりました。十分な水分と、タオルを持たせてください。

5	31	土	練習	中央運動広場	8:30~13:00
6	1	日	練習	赤松グラウンド	8:30~13:00
	7	土	大会	別途	◆第15回イオン南松本店専門店街旗争奪学童軟式野球中信大会
	8	日	大会or練習	別途	◆第15回イオン南松本店専門店街旗争奪学童軟式野球中信大会 2日目 *2日目へ進出しない場合は練習 8:30~13:00 (赤松グラウンド)
	14	土	練習	中央運動広場	8:30~13:00 *イオン予備日
	15	日	練習	赤松グラウンド	8:30~13:00
	21	土	練習	中央運動広場	8:30~13:00
			イベント	中央運動広場	Tボール大会 (白樺主催: 3年生以下とクラブ員以外の兄弟、友だち)
	22	日	練習	赤松グラウンド	8:30~13:00
	28	土	練習	中央運動広場	8:30~12:00 *12時に終了し梓水苑へ移動します
			イベント	梓水苑	焼き肉会 13:00~15:00 (終了予定)
29	日	練習	赤松グラウンド	8:30~13:00	

【練習グラウンド及び時間について】

・練習時間: 8:30~13:00 ・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

【7月の大会予定】

・7/5 (土) ~7/6 (日) 芳川南商工会杯、・7/12 (土) ~7/13 (日) 若獅子杯 (新人戦)

●7/20 (日) ~7/21 (月) は大町市平球場にて夏合宿を計画しています。宿泊先: フォレストイン上手屋 (昨年と同様)

<日程補足>

・6/21 (土) に白樺内で3年生以下中心にTボール大会を予定します。

●\*5/6に連盟主催のTボール大会が中止になったため、白樺内で行いたく初心者でも大丈夫ですので兄弟、友だちに声をかけて頂ければ幸いです。

・イオン旗の大会日程が当初の6/1 (日)、6/7 (土) から6/7 (土)、6/8 (日) に変更となりました。

・大会時の分離練習については別途ご連絡いたします。

・急遽U-10のリーグ戦 (4年生以下の試合) 及び試合練習試合を予定する場合がありますがよろしくお祈りします。

・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/>



「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)