

平成25年度8月のサポート講義の予定

8月 22日 (木曜日) コンディショニングケアサポート

講師：野原 淳 (NPO法人ケアユナイテッド)

塾生全員を対象 18:00~21:00

場所 ドラワソ塾

内容 ケガや故障のケア方法を個別で処置や対処法をサポートいたします。

(ケガや故障がある塾生には、個々にその処置や対処法等のサポートを致します。)

簡単なエクササイズ指導など

※当日は、木曜日の野球の指導は通常どおり行います。

※こちらは特別予約がいませんので、ご都合のつく塾生は、是非当日お越しください。

□ 8月は講師都合のため、**トレーニングサポートをお休み**いたします。
何卒ご了承ください。



熱中症に気を付けて!

熱中症は7月から8月に集中して発生します。

ドラワソ塾での指導中はもちろん、普段からこまめな水分補給を心がけましょう!!

水分補給(すいぶんほきゅう)のポイント

少量の水分をゆっくり飲む

- ・運動中は20~30分ごとに一口~200mlを飲む
- ・一気飲みではなく、かむようにして飲むこと

温度は5~15℃が理想

- ・水温10℃が最も脱水症状を起こしにくい
- ・1日冷蔵庫で冷やされた水の温度は大体5℃

塩分や糖分も一緒にとる

- ・汗をかくとミネラル分が不足。塩分と糖分を含んだスポーツドリンクなどがおすすめ

水分補給のタイミングを知る

- ・のどがかわいたと感じる前に水分補給をする
- ・運動中にも水分補給することが大切

汗をかいたらこまめにふき、着替える。衣服は通気性にすぐれ、汗をよく吸ってすぐに乾くものをえらぶといった「水分補給以外の対策」も忘れずに!

暑い夏を、熱中症に負けることなくのりきりしましょう★☆☆