

## 平成25年度6月のサポート講義の予定

### 6月 13日 (木曜日) コンデ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 ドラゴン塾

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。

### 6月 26日 (水曜日) トレーニングサポート

講師：門田 正久 (NPO法人ケアユナイテッド)

小学生 19:00~20:00

中学生 20:00~21:00

場所 ドラゴン塾

内容 年代別にあったトレーニング指導を計画的に行います。

※申し訳ございませんが、トレーニングサポートの日は野球指導を行えません。

水曜日に該当する塾生は、代替日について事務局よりご連絡致します。

※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。



#### 水分補給は目的によって飲料のタイプを飲み分ける

飲み物タイプ	状況	日常	運動	ダイエット	こんな点に注意
水		◎	△	○	カロリーがないため、水分補給には万能だが、塩分が入っていないので運動時にはあまり向かない。
お茶		△	×	△	カフェインの利尿作用があるので、飲みすぎはNG。水と同じ理由で運動時には適さない。
アルコール		×	×	×	利尿作用が高く、水分補給にならない。脱水を防ぐために、アルコールを飲む際は一緒に他の飲料水を補給する。
★ スポーツ飲料		△	◎	△	塩分を補給できるので、運動時に向いている。通常時に飲むにはカロリー過多。
トクホ飲料		△	△	○	ダイエットはもちろん、推奨量を守れば通常時にも。お茶系のトクホ飲料は利尿作用があるので飲み過ぎには注意を。
ジュース		×	×	×	基本的にはジュースや甘い炭酸飲料などはカロリーが高すぎ、また水分補給には向かない。嗜好品として楽しむ程度に。

(!) 正しい水分補給はできていますか??

運動時には大量に汗をかくため、

体内の塩分を多く失います。

それを補うには、水やお茶よりも

「スポーツ飲料」が最適です!

効果的な水分補給を心がけましょう★