



## 秋桜祭に向けて体調を整えよう！

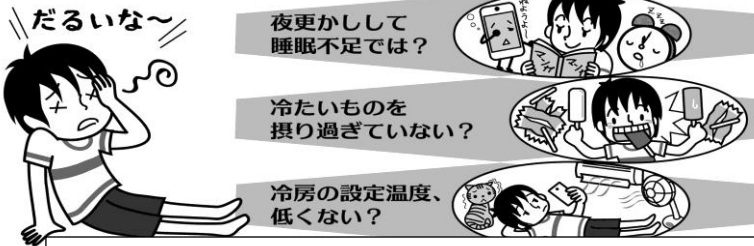
9/8（土）は「秋桜祭」本番！

連日の練習で疲れがたまってくると思いますが、秋桜祭を大成功させるためにも、「安全に、大きなケガや病気、事故なく終えること」「中学生らしく自分のベストをつくして一生懸命に頑張ること」何より大事です！

### ★疲れを残さない！

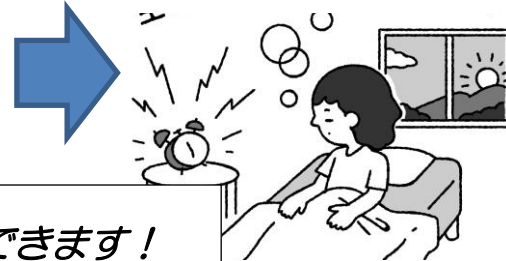


### その不調、こんなことが原因かも？



### ★生活リズムをリセット！

### ★自己管理をしっかりと！



★生活リズムは乱れても直すことができます！

## 秋桜祭はベストコンディションで！！

- 疲れ・睡眠不足・体調が悪い時は、無理をしない！
- お風呂にゆっくり入り、早めに眠る！
  - \*入浴することで緊張がほぐれ、血行がよくなり溜まった疲れを軽減することができます。
- 「朝ごはん」で水分・塩分・栄養を補給する！
  - \*朝食は必ずとる。特に炭水化物をしっかりと摂ってください。
- 水分の補給はこまめに！
  - \*のどがかわく前に水分をとる。運動の前後、休憩時には必ず飲むようにしましょう。
  - \*「飲み物が無くなった・・・」とならないように用意する。
  - \*運動時はこまめに休憩、15分～20分に1回は水分を補給する。
  - \*大量に汗をかくときは、失われたミネラル（塩分）を補給する必要があります。
  - スポーツドリンクを適度に冷やして活用することをおすすめします。
- 炎天下や高温の場所に長時間いない！日陰で休息する！
- 汗を吸い取り、通気性の良い服装をする！
- 汗拭きタオルを用意し、汗の始末をする！
- ペットボトルに水を入れて凍らせたものを各自用意して、わきの下など体を冷やすために使用すると効果的で便利です！
- ウォーミングアップをしっかりと！ \*不十分だと・・・ケガの原因になりますよ。

