

試合中の水分補給



試合中は、何より水分補給が必須！

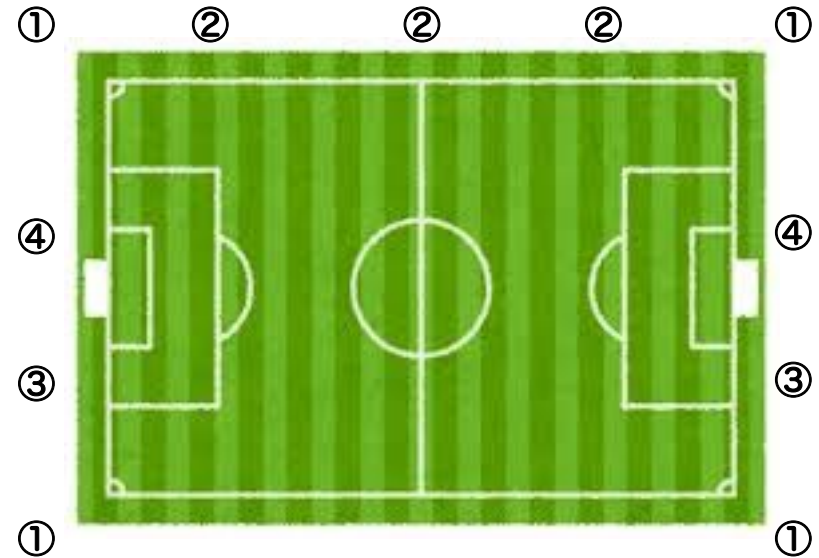
水分補給の目的は、

- ①運動中の体温上昇を抑える
- ②汗で失われたミネラルの補給、です

体温の過度の上昇はパフォーマンスの低下をきたしますし、ミネラルを大量に失うと筋肉の収縮作用・神経の伝達に悪影響を及ぼします

特に夏は、熱中症や足のつり、筋けいれんなどのアクシデントに見舞われるケースが多く、ひどい場合には死に至ることもありますので、気をつけましょう

ピッチ上での水&ポカリの配置



ケガ人が出てDrとATがピッチに入った際には水&ポカリを6本持っていく

給水タイムの時は水分補給&体の冷却を