



# Whirlwind News Letter!!

やくだ じょうほう  
キミに役立つ情報をおとどけ!

## 第38回: 夏の練習をのりきるコツ

7月にはいり夏もついにほんかくてきになってきました! あつい時期にもスポーツの練習にとりくむ人はおおいですが運動中に気分がわるくなってしまうたり、つかれやすくなってしまう子がとてもおおいです。今回は夏の練習たいさくについてせつめいしていきます。

### ① 練習まえ〜じゅんぴへん〜

よるおそくまでゲームをつけてしまうのは

#### 1. とにかく寝不足げんきん!!

練習の前の日はとくにダメです。

夏やすみ中だからといって夜おそくまでおきていると寝不足になります。

寝不足じょうたいだとからだをうごかすためのスイッチが筋肉や内臓にはいらず気分がわるくなりやすいです。

夜おそくまでおきてしまうクセがついてしまうまえに毎日おなじ時間にねる(おきる)をしましょう。



#### 2. 朝ごはんをたべる。そして運動するまで時間をあけておく

ごはんをたべずにいるとからだをうごかすためのエネルギーがたりなくなります。

たりないまま運動をすることですぐにバテてしまうばかりかひん血(ちがたりなくなる)に近いしょうじょうがでて練習どころではなくなります。また、たべてすぐに運動をすると胃腸のうごきがとまってしまいもどしやすくなってしまいます



このあたりは夏とはかんけいなくそもそもスポーツをするうえで大切なせいかつ習かんです。  
ふだんから運動するためのじゅんぴができていない子は練習でもなかなか上達しません💦

### ② 練習中のポイント

ぜんこくたいかい たいせつ せいやく  
全国大会のポカリスウェット(天塚製菓)コーナー

#### ◆ 水分ほきょう

なお、ポカリはうすめてのんではだめです。(いみない)

運動中は糖分・塩分のはいったつめたいドリンクがよいです!

いちばんよいのはスポーツドリンクになりますが、うすめたりせずあまさが

あったほうがからだにはやくとけこみます。お茶や水だけだとじつは運動中にひつような栄養がたりないこともあります…



#### ◆ ひやけをふせぐ

ひやけをするとからだがつかれます。りゆうは……「紫外線(しがいせん)」です☀️

太陽のひかりにはしがいせんがふくまれるため、からだにあたると疲労ぶっしつがでてしまいます。

### ひやけをふせぐポイント

ひやけどめはスプレーなどであたまにもつける!

あたまやくびの部分はひにあたりやすいので後ろに“つば”のあるぼうしをつかうのもオススメです。こんなの→

ほかにも、タオル(ぬらすとつめたくなるやつ)をくびにかけるなどもゆうこうです🌟



スポーツ選手がサングラスをするのはまぶしさをふせぐだけでなく、目のひやけをふせぐやくわりもあります👓  
写真はさいきんかったコーチのおニューのサングラス👓



③ 練習のあとのポイント



オススメは水風呂でクールダウン！

練習のあとはつめたいジュースやアイス……！というきぶんになりやすいですが  
それでは胃腸しかひえません。

と、ということでオススメは「全身をクールダウンさせる」ことです。

水シャワーやおうちでビニールプールにはいるなどでぜんしんの温度をさげること  
で体調がととのいます。 ※ 写真はこども用プールでからだをひやす田子コーチの函

【おうちの人へ】 編集後記

◆ 練習前の子どもの体調チェックをおねがいます！

熱中症の危険性が高い時期となりました。 練習参加前のお子さんの体調をみてその日の練習参加を決めていただければ幸いです。

本文中にも記載しましたが

- ・ 寝不足
- ・ 欠食
- ・ 脱水（練習前にすでに汗をたくさんかいているなど）

などは練習時の危険性上げてしまうため、その際は無理せずお休みください。

熱中症はかかると身体や脳におおきなダメージをあたえてしまうため、

練習中は休憩をおおくとりできるだけ安全に実施していきます。

クラブ代表 田子政昌

◆ 今後の予定

8月11(金)～13日(日) クラブ夏期合宿(於:長野県佐久市・東御市)

→クラブ HP にて詳細・申し込みページを掲示していますのでご参加の方はご連絡ください👁️

クラブ夏季休業 8月14日(月)～8月17日(木)予定です🌟