

試合中も！

【帽子】

かぶるだけで、頭の温度が 10 度近く下がる！

熱中症対策アイテム

the best of off the pitch

ソラと一緒にチェックしよう！

【氷】



手に握ったままプレーも出来るナイスなアイテム！
「コアクーラー」と言って“手のひら”の血管を
冷やす事で循環し、全身が冷える。マラソンランナーもしているよ！

in



【氷嚢】

氷を入れて太い動脈が通っているところを冷やす。ももの付け根（そけい部）、脇の下、首の左右に！

【冷感タオル】

首に巻いたり、身体をふいてひやしたり
汗は乾いたタオルで拭き取るよりも、濡れたタオルで
拭き取り、風で乾かすと気化熱で冷える！

【バケツ】

水飲み場まで遠い時や、深部体温を上げないために肌が出ている部分全てを冷やすのに重宝。氷と水で 15 度くらいに調節し、5分程足を入れておくと効果的！折りたたみが便利～



in

【スポーツドリンク】

粉からつくる場合は表記通りに作らないと、
浸透率が下がるよ！（メーカーさん熱弁）

【塩分チャージ】

お茶や水を飲んでる時には☆



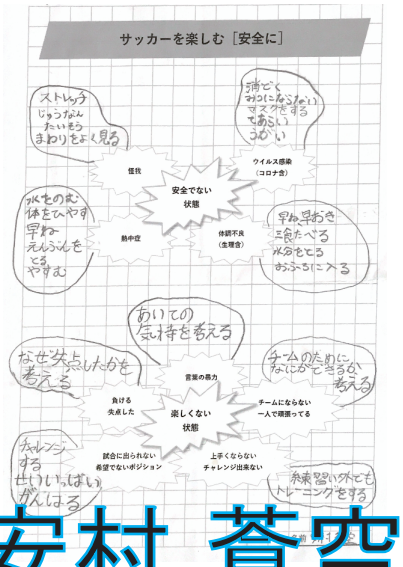
【噴霧器】

チームで数台 / プレー中にも冷やせる
（コーチ達が持ってるので，
お手すきの保護者の方は撒いて
頂けると助かります！）





誰よりも早く提出したのにも関わらず、見やすく内容も抜群で素晴らしい。学年関係なく声かけが出来、状況を観て予測から行動は上級生にも引けを取らない。父は消防士・母は看護師と救命のスペシャリスト。





安村 蒼空 4年生