



スポーツにケガはつきもの？

そんなことは、ありません。十分な準備運動をすること。これだけで、運動中のケガは十分防止できます。いいかげんなストレッチや、アップをしていれば、ケガの可能性は倍以上になるのです。佐屋ミニのみんなは、準備運動を正しくやっていますか？

形だけの準備運動は、やる意味がありません。1つ1つの運動を、ゆっくりと体の各部位が十分伸ばされる(やわらかくなる)ようにていねいにしなければなりません。毎回の練習を見ていると、いいかげんに終わらせている子を見かけますよ！痛いのは自分なんだから、しっかりやらないとね。また、突き指をしたなど、基本をしっかり守らずに起こるケガも自分で十分注意ができますね。あと、だれかとぶつかったとかひっかかれたというケガも、ルールを守ってお互い気をつけていれば防止できることが多いはずですよ。

今、自分は何をしなければならぬのか、どんなことに注意すればいいのかをいつも考えて、楽しいバスケットボールをしましょう。

佐屋ミニ・津島ミニバスケットボールクラブ（女子） 予定表

2023.6.3



日時	場所		女	男	備考	
	日	時				
6月	3日	(土) 9:00~12:00	市江小	○		7/15 (土) 第1回ミニバス尾勢リーグ 飛島南部体育館 7/16 (日) 江南ミニバス交流戦 KTXアリーナ
	4日	(日) 9:00~12:00	永和小	○		7/22 (土) 第1回ミニバス尾勢リーグ 飛島南部体育館 12/2・3 (土・日) 愛西市長杯
		12:00~16:00	永和小	○		
	10日	(土) 9:00~12:00	須西小	○		蟹江ミニ合同練習
	11日	(日) 9:00~12:00	永和小	○		
		12:00~16:00	佐屋小	○		
	17日	(土) 9:00~12:00	市江小	○		
	18日	(日) 1日	西川端小			ちゃんじい杯大会
	24日	(土) 9:00~12:00	津島南小	○	○	FEクリニック
	25日	(日) 9:00~12:00	永和小	○		体験・見学会
12:00~16:00		佐屋小	○			

熱中症の予防

～失った水と塩分を取り戻そう～

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑いときにはこまめに水分を補給しましょう。

また、汗からは水と同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労からの回復が遅れます。水分の補給には0.1～0.2%程度の食塩水が適当です。

