

安全なラグビーのために

水分補給は十分に行いましょう

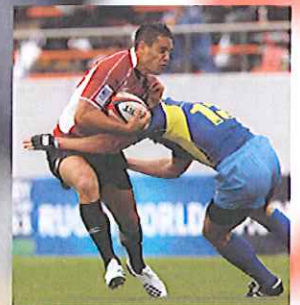
タックルは根性？いえ技術です



水だけでなく、
塩分と糖分を含んだ
スポーツドリンクなど
が有効です。



裸より着衣
輻射熱が大きいときは
衣服による体温調節が
重要です。裸より衣服を
着るほうがベターです。



頭(顎)を下げない→相手をしっかり見る
逆ヘッドにならない
飛び込まないでしっかり踏み込む
強い姿勢(体の中心)でヒットする
などの基本をしっかり身につけましょう。

熱中症は、防げる事故です。
水分補給は、こまめにしましょう。
水分補給は、身体を守るだけでなく
パフォーマンス向上にも影響します。