

《保存版》夏場の練習について

2007年6月
若葉FC事務局

そろそろ暑くなってきましたので、夏場の練習時についての注意事項をお知らせします。
若葉FCでは、練習時も試合時も、コーチやお当番のお母さんがいます。コーチは夏場の事故防止の講習にも参加し緊急時に備えていますが、ご家庭でも以下の注意事項をご留意いただき、元気に夏を乗り切れるように、お子さんへのご指導をお願いします。



夏場は、以下のものをお子さんに持たせてあげてください。

- 水分 …2リットル以上(スポーツドリンクを2倍程度に薄めたものが最適のようです)
- 氷 …ジプロックなどで大きなかたまりの氷を作って、お当番さんに渡すように持たせてください。飲料水に使うことがありますので、衛生的な氷をお願いします。
- 帽子 …日射病予防です
- タオル …タオルをぬらして頭や首筋をします。
ハンドタオルかフェイスタオルくらいのものを持たせてください。
- 着替え …汗をかいたときに着替えることもあります。
- 雨合羽 …夕立に備えて(※傘をさして自転車に乗るのは危険です)



夏場にお当番になった場合のお願い

夏場の練習や試合にお当番になった場合は、お手数ですが、以下のものをご用意ください。

- 保冷バッグ
⇒子供から集めた氷を保冷してください。
- 製氷皿の氷(またはそれくらいの大きさの氷)
⇒怪我をしたときに冷やすのに使います。
- タオル
⇒忘れる子もいるので予備です。



水筒の中身が無くなったら???

お当番のお母さんに言うように教えてあげてください。水筒に補充します。



気分が悪くなったら???

すぐに、コーチかお当番のお母さんに言うように教えてあげてください。
(日陰で休ませ、タオルで頭を冷やしたり、氷で冷やしたりします)

<サッカー弁当について>

試合時のお弁当は、おにぎり・パンなど試合の合間にぱくっと食べられる主食にしてください。(年中です)
おにぎりの中身は何でもいいので、ご家庭で工夫してください。夏場は、保冷バッグに入れたり保冷剤を添えるなど、お弁当が暑さでいたまないようにご配慮ください。

