

## ■ 夏に向けての対策

6月中旬～9月末まで間、特に週末の練習時や試合時に以下のモノを持参いただけるようご協力をお願いします。

また上記期間以外でも気温が高い日は持参をお願いします。

※全てのモノに名前を記入のこと

### (1) 荷物

練習時 練習着（指定なし）・ボール・すね当て・水筒  
※すね当ては練習開始時に付けることが望ましい。

練習試合 ユニフォーム一式・ボール・すね当て・クーラーボックス・水筒

試合時 ※集合時は白ユニフォーム・紺パンツ・紺ソックス  
※集合時はアップシューズにて集合してください（集合時はスパイクを履いて来ない事）。

共通事項 着替え（Tシャツ・ズボン・靴下等）  
タオル（汗拭き用）  
洗濯ネット（脱いたモノを入れる用）  
※ビニールでは汗のニオイが付いてしまいます

### (2) クーラーボックス（しっかり名前を記入）

容量：7リットル程度（500mlペットボトル6本程度が入るもの）

片手で持てるくらいのサイズです。

試合時に凍らせたペットボトル2本と、おにぎりや凍らせたタオルを入れます。

※保冷バッグでは直ぐに氷が溶けてしまいます。

※画像は参考です（同一商品でなくて結構です）。



#### 内容物（一例）

凍らせたスポーツドリンク（ペットボトル）1本

凍らせた水（ペットボトル）1本（水筒の補充用）

凍らせたタオル（汗を拭いたりします）

保冷剤（患部を冷やしたりします）

昼食（おにぎり等）・軽食（ドリンクゼリー等）

### (3) 水筒（ステンレスタイプ） 水筒本体とカバーの両方に名前を記入

容量：1～2リットル程度

真夏日では通常よりも多く飲水をとります。

氷を入れてもすぐに溶けてしまうプラスチックタイプより断熱タイプのものをオススメします。

※画像は参考です（同一商品でなくて結構です）。



#### 水筒の中身

#### 氷水

※会場内は原則、飲料は水となります

※会場が天然芝や人工芝の場合では、会場規定により

スポーツドリンク等は禁止となっている場合があります。