



# ジュニア通信

## レッスン前

- ①入り口で...かならずくつのうらの『しょうどく』をしよう！  
手の『しょうどく』をしよう！！
- ②しゅっせきの『タッチ』はしなくてだいじょうぶ！  
コートでコーチがしゅっせきをとるよ！
- ③レッスンのときも『マスク』してもいいよ！
- ④コート『いりぐち』と『でぐち』がちがうよ！
- ⑤人との『距離』をとろう！

## レッスン後

- ①『1番コート』の出口から出よう！
- ②すぐに『マスク』をしよう！
- ③ボール、ラケットをさわった『手をしょうどく』をしよう！
- ④おうちにかえたら『てあらい』と『うがい』をしよう！

7月  
体調管理  
& 水分補給



ジュニア7月間目標

## 保護者様へ

### 熱中症対策

- ・寝不足や体が疲れている時は無理をせずお休みをさせてください。  
疲労が抜けていないと集中力低下になり思わぬケガに繋がります。
- ・スポーツドリンクを持たせてください。  
お茶やコーヒーは体内塩分密度を減らし脱水症状を促します。

### 適切な水分補給の量

レッスン前200ml、レッスン中600ml、レッスン後200mlの水分補給が理想です。

喉が渇くという現象はすでに脱水症状の表れです。

出来れば喉が渇く前にこまめに水分を補給するようにレッスン中に指導させていただきます。

