



運動会・・・で準備しておこう！

～総練習で気づいたこといくつか～



風が強いと、日差しが強くて

日陰は寒いです

① 水分は普段より多めに用意し、こまめに補給しよう

日差しが強いけど風が強い場合、暑さを感じづらい状態なので、実は脱水しているということもあります。持参する量を多くして、こまめに水分を補給してください。

② 日焼け止め

総練習の間、テント内の1/3は日差しが入っている状態でした。グラウンドにいる場合は帽子をかぶっているわけではないのでしっかり日焼け止めを塗った方が次の日タイ・・・ということもありません。(曇りの日も紫外線は地上に届きますので日焼けします)

③ 風を通さないジャンパーを用意しよう

パーカーも良いですが、今の季節なら風を通さない薄いジャンパーの方が適します。かさばらないので当日持って行くバッグに入れておくと良いでしょう。

④ 大きめのタオルを用意しよう

汗取りの意味もありますが、途中で寒くなった場合など、肩にかけたり首に巻いたりすることで暖かいです。日よけになったりもしますので一枚用意するとよいでしょう。

⑤ 替えのマスクをいつもより多めに用意しよう

地面に落としてしまったマスクをもう一度口につけるのは不衛生ですから、替えのマスクを用意しておき、すぐ取り出せるようにしておきましょう。