

# 通信

No.0 担当→万代

## 新子・START!

- 3年生の先輩方が引退され、25期・26期の新チームがSTARTしました!先輩方がいなくなって、グラウンドが少し広く、寂しく感じます。...が!これから2年生を中心に盛り上げていってやることではないでしょうか!
- 新チームになってからの初めての1ヶ月では、エラーがとて多くなり、不安な気持ちになりましたが、良いプレーも、何度がみられて、これからに期待できそうな感じがしています!秋の大会まで、1ヶ月もありません。この短い期間で、どれだけ頑張って成長できるかによって、差が出てくることと思います。まずは、選抜につながる秋の大会に向けて、チームみんなが頑張っていきましょう!!
- 毎日、かなり気温が高く、暑い日々が続いています。夏の練習は、選手にとってはもちろん、マネージャーでさえも、きついです...。熱中症には、気を付けましょう!
- 去年も、この夏の練習中に、熱中症になった人たちがいて、何度か救急車で運ばれたりもしました。今年は、「救急車を呼ぶ」なんてことのないように、水分・塩分補給をこまめにしていきたいと思います。家でも、しっかりご飯を食べて、睡眠もしっかりして、各自体調管理をきちんとしましょう(^o^)  
暑くて、食欲のない人もいるかもしれませんが、しっかり食べて、体重を落とさないように、頑張っていきたいと思います!!

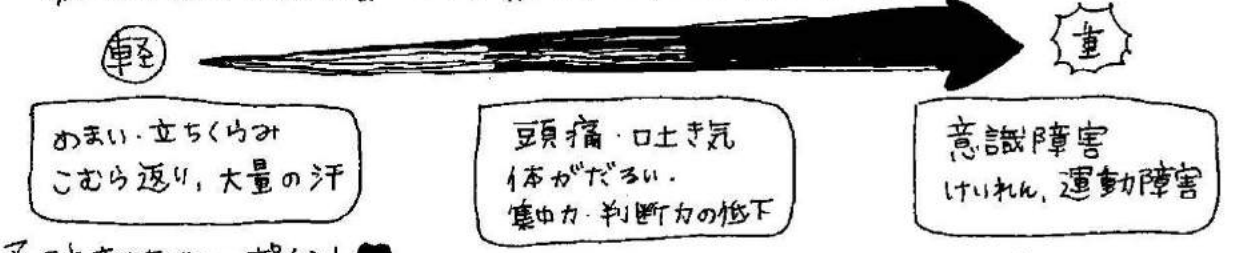
28日. 大島康朋

おめでとうございます!!



# 熱中症に注意!!

この時期、気をつけなければいけないのは、熱中症です!!  
まず、熱中症とは、皆さん知っている通り、「体内の水分や塩分などのバランスがくずれ、体温の調節機能が働かなくなり、めまい、体温上昇など、様々な症状をおこす病気」です。熱中症の症状には、このようなものがあります↓



予防するためのポイント♥

- ★のどが渴いたと感じたら必ず水分補給!★のどが渴かなくてもこまめに水分補給!
- ★日頃から栄養バランスの良い食事と、体カづくりを!
- ★マネ室にある、岩塩で塩分補給も!

昨年の夏も、何人もの選手が熱中症で倒れています  
今年も、去年よりも人数が多いので、全員の体調もマネージャー2人で把握しておくというのは、なかなか難しいです...(><)。だから、選手の皆さんも、倒れる前に、休ませられるようにして下さい!

少し前、部室に猫が侵入した形跡  
あります!最近は大丈夫かと思いますが、  
十分注意して下さい!!



## 保護者の皆様へ

夏の大会では、大変お世話になりました。保護者の皆様の応援やサポートは、とても、選手の力になったと思います(^o^)  
新チームにかわり、選手も、私たちマネージャーも、まだまだ未熟ですので、保護者の皆様にお世話になってしまうことが、以前より増えてしまうかもしれません。申し訳ありませんが、これからもサポートよろしくお願ひします。不安も多い新チームですが、チーム全員で、全力で頑張っていけますので、応援よろしくお願ひします!!