

WATER CHARGE について

活動前に

コップ 1 杯の水分が体内に吸収されるまでに約 90 分かかります。

練習に来る前に、ご家庭で、アイソトニック・タイプ（一般的なもの、等浸透圧・糖濃度 6%）のスポーツドリンク 500～1000ml（目標値）の水分補給をお願いしています。

活動中に

年間を通じ、ハイポトニック・タイプ（低浸透圧・糖濃度 2.5%）のスポーツドリンクを補給し、練習中も十分な水分補給を推奨しています。

夏季は体の冷却と腸内での水分吸収を目的とし、氷で冷却し、熱中症予防に努めています。

もちろん給水時間は設けますが、練習中の給水は自由となっております。

ご家庭でもお子様にいつでも飲んで平気とお伝えください。（昨年度、飲んで良いかわからなかったとの声がありました）

慣れないと不味い等の声があるかと思いますが、選手の胃への負担軽減等を考えております。

どうしても飲めない選手に無理強いは出来ませんので、ドリンクは各自でご用意ください。

その際の補充はチームでは出来ません。多めに用意いただくようお願いいたします。

（トラブル防止の為に、水筒やボトルに補充不要とわかるよう記載してください）