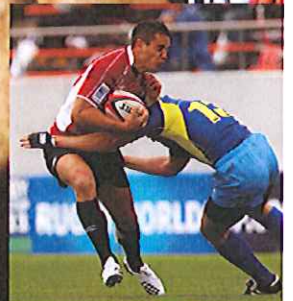


For safe rugby

水分補給は十分に行いましょう



タックルはスキルです

熱中症は、防げる事故です。
水分補給は、こまめにしましょう。
水分補給は、身体を守るだけでなく
パフォーマンス向上にも影響します。
水だけでなく？ 裸より着衣
塩分と糖分を含んだ飲料は、暑が大きいときは
スポーツドリンクなど 衣服による体温調節が
が有効です。 重要です。裸より衣服を
着るほうがベターです。

頭(頸)を下げない→相手をしっかり見る
逆ヘッドにならない
飛び込まないでしっかり踏み込む
強い姿勢(体の中心)でヒットする
などの基本をしっかり身につけましょう。