

# 安全なラグビーのために

水分補給は十分に行いましょう

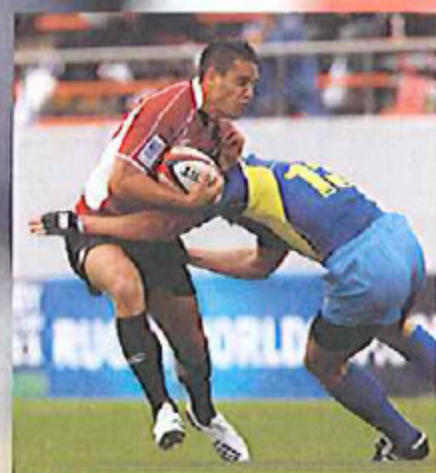
タックルは根性？いえ技術です



水だけでなく、  
塩分と糖分を含んだ  
スポーツリンクなど  
が有効です。



裸より着衣  
輻射熱が大きいときは  
衣服による体温調節が  
重要です。裸より衣服を  
着るほうがベターです。



頭(顎)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。

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。