



熱中症を予防するために

体を冷やしましょう

一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

試合/練習の**前・中・後**に**組み合わせ**て冷やしましょう

試合/練習会場到着



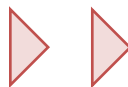
クールベスト
(ミーティング中)



冷水スプレー
(乾燥時)



~350ml



ウォームアップ



冷やした
タオル



冷水スプレー



5分毎・~100ml

水分を

色んな道具を
組み合わせよう！



とりましょう

冷たい飲み物や
*アイスラリー



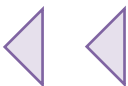
試合/練習後



アイス・バス



適宜摂取



試合/練習中



ミスト
扇風機



(控えの人等)



適宜摂取