



熱中症を予防するために

# 暑さに体を**段階的**に慣らしましょう

一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

初日-2日目

- 練習時間は**3時間以下**
- **軽め**の練習

3-5日目

- 練習時間は**3時間以下**
- **中くらい**のきつさの練習を一部導入

6-14日目

- 二部練の翌日は必ず**オフ**、または**一部練**
- 二部練の場合：総練習時間は**5時間以内**  
：練習の間は**3時間以上の休憩**を挟む

15日以降

- 二部練の翌日は必ず**オフ**、または**一部練**
- 二部練の場合：総練習時間は**5時間以内**  
：練習の間は**3時間以上の休憩**を挟む
- **きつい練習**を導入



**2週間程度**、慣れる期間をとりましょう

※COVID-19の影響による活動自粛で熱中症の発生リスクが高くなっている可能性があるため、注意が必要です