

集合時間・場所

1 3 : 0 0 トヨタスポーツセンター 野球場裏集合

車無い方送迎検討しますので
運営陣までご連絡下さい
(2日前までの連絡希望)

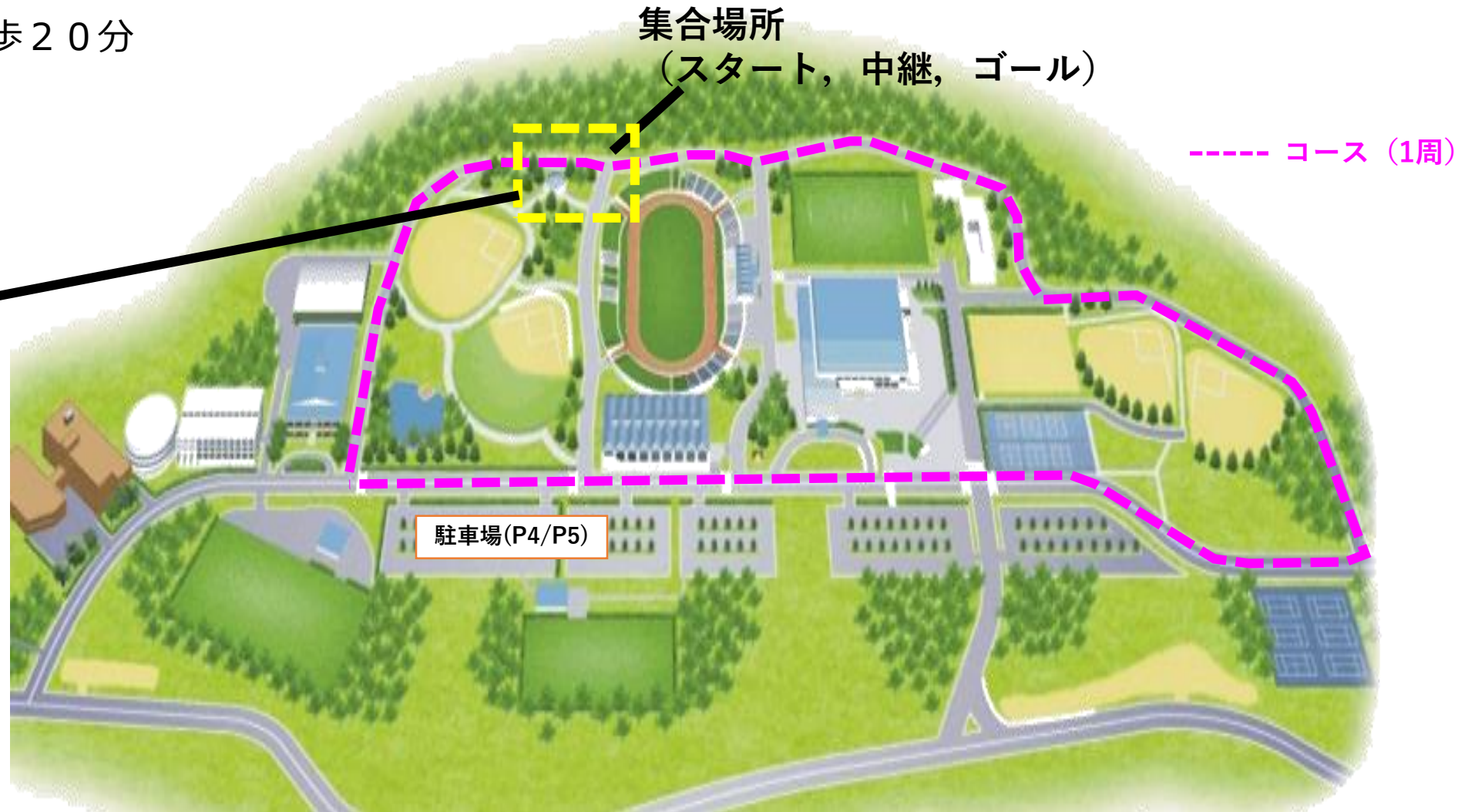
住所 : 〒470-0344 愛知県豊田市保見町井ノ向57-230

【車】本社から車で約40分

【電車】名鉄 三好が丘駅から徒歩20分



集合場所写真
(キノコの屋根の下)



当日のスケジュール

時刻	やること	備考
13:00	集合・ウォーミングアップ	基本各自、コース知らない人は一緒に
	体操/水分補給等	ドリンクは500mLアクエリを 1 本支給します (夏場は 2 本目も可)
13:30	駅伝開始	・駅伝形式で2.4kmコーストライアル ・3人×4～5チームくらいで競ってみる
14:30	駅伝終了	
15:00	ダウン・解散	早退／居残り可

- 持ち物　：
- ☐ 走れる服装（Tシャツ、短パン、シューズ、靴下）
 - ☐ タオル
 - ☐ タイム計測できるもの（時計/スマホ等）
 - ☐ 飲物（500mL 1 本で足りない場合）

注意事項／感染対策等

■コンディションを整えてお越してください。

著しい疲労や睡眠不足、2日酔い、朝食無し等は避けましょう！

■下記感染対策にご協力をお願いします。

- ・当日体温計測をお願いします、集合時にお伺いします
- ・ランニング時以外極力マスク着用をお願いします（夏は別途）
- ・ランニング時互いの距離確保をお願いします
- ・便乗での来場時、車内換気／マスク着用をお願いします
- ・他感染リスクのある行動を控えていただくようお願いします

■夏は次ページ熱中症への注意もご留意・実行をお願いします

夏の練習は熱中症に注意！

練習前

- ドリンク準備が十分な事を確認する（塩分糖分も必要）
- 体調悪い／疲労度高い／炎天下に長時間いた場合等は無理に練習するのやめておきましょう
- 淡い色系長袖、日焼け止め、帽子等で肌を守る（焼けた肌は発汗減少し体温調節機能低下）

練習中

- 余裕をもったペースで絶対に無理しない。（特に運動慣れていない人、涼しい室内にいる事が多い人）
- 距離も冬に走れたMAX距離の半分以下で
- 水分はこまめに補給、塩分も必要。（のど渇く前にちょっとずつ補給）
- 異変に敏感に（めまい、ほてり、だるさ、吐き気、急な筋肉痛、尿の色が濃い等）
- 集合練習時はまわりでふらついている選手がいたらすぐ声掛けやめさせる

熱中症の疑いがあったら！

- 意識あり ⇒ 日陰／エアコン効いた室内へ移動して休む、水分と塩分を補給、脇/首筋/鼠径部等を冷やす
- 意識なし ⇒ 周囲が救急車呼ぶ、日陰にうつし、衣服緩め、脇/首筋/鼠径部中心に水かける等冷やす
 - ×水分のみ補給（塩分無いと痙攣等で悪化）
 - ×首の裏やおでこ冷やす（脳が冷えたと勘違い体温調節しなくなる）