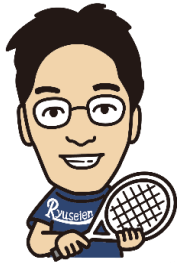


コーチからの一言

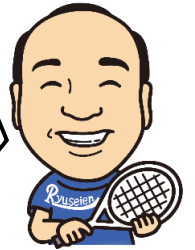
テーマ「オススメの寒さ対策」



冬のレッスンは、玉出し練習で左手でボールに触るので、とても冷えます。昨年が充電式カイロを導入しました。冷えきた左手でそのカイロをにぎにぎしています。

遠藤コーチ

腰にカイロを張る。
ベストを着る。
このふたつのアイテムで
たいがいの寒さは防げます！



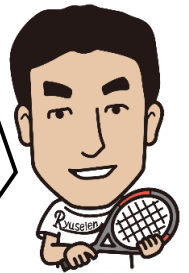
平岡コーチ



寒さ対策はユニフォームにお世話になっています。
フリースにヒートテック。
ヒートテックには極暖
というところを暖かいの
があります。お試しあれ。

齊藤コーチ

冬の寒さ対策は
ソックスや手袋を毎年
使うようにしています。
手が暖かくなることと、
グローブを握りすぎない。
選手の間は試合の時も
手袋をすることがよくあります。



萩尾コーチ



寒い冬の身体を内側
から温められる様に
食事にも気を付け
自然と代謝が上がる
対策をします。

服部コーチ

寒さ対策といえばなんと
いても『マウス(カイロ)』です。
手足の指先はどうしても薄着に
なるので、そんな時はマウスが
大活躍!! ホットに入れる
と熱くなりすぎるので注意です。



宮本コーチ