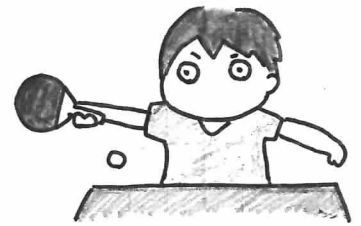




部活動壮行会では、3年生の決意とそれを支える1・2年生の気持ちを感じました。ついに日々の練習の成果を発揮



するときです。全力を出すために、体調管理をしっかりとしましょう。前日や当日の朝には以下のことをチェックして出発しましょう。みんなのことを応援しています!!



## ☆いよいよ中体連!! ベストを尽くそう



- ☆ 前日は必ず早く寝る。
- ☆ 前日に持ちものを用意する。
- ☆ 朝ごはんを必ず食べる。
- ☆ 朝、トイレに行き排便をする。
- ☆ 手足の爪を切る。
- ☆ 準備運動をしっかりとやる。
- ☆ こまめに水分補給をする。
- ☆ 自分の体調に注意し無理はしない。

