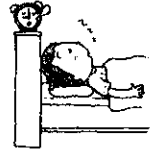




九週目が過ぎました

いよいよ明日は中総体です。選手だけでなく、応援のみんなも熱がこもっています。体調はどうですか？プレッシャーで押しつぶされそうになっている人はいませんか？そんな時はとにかくしっかり食べて、しっかり眠る（眠れなくても横になるだけで体は回復します）大丈夫！「高中魂」を胸に持っているみんななら大丈夫！今夜は早めにぐっすり眠りましょう。



試合に向けての食事や水分の摂り方について

一生懸命に練習を頑張ってきた高中生。試合ではいつものように、またはいつも以上に頑張ると思います。中でも一番大切なこと！それはなんといっても食事です。ではどんな食事を摂ればいいのでしょうか。

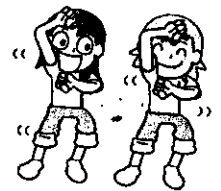
1. 試合前日は炭水化物をしっかり摂ります。脂っこいものや生もの、普段食べないようなものは食べないようにしましょう（^{いんげん}豚カツでカツ丼という人もいますが、カツ丼は消化が悪いので腹痛のリスクがあります）
2. 当日の朝も炭水化物を中心に味噌汁や果物を摂るようにすると、熱中症や貧血が起きにくいです。
3. もしも可能な場合は、試合の1時間前にバナナや果物系のゼリーを摂ると、体力と集中力が続きます。
4. 試合が始まる前後は、人間の安静時の体液と同じ濃度と浸透圧をもつアイソトニック飲料（発汗で体液が薄くなると吸収速度が落ちるため、運動の前後に飲むと効果的）を飲み、逆に運動中による発汗は、



※ハイポトニック飲料を飲み続けると水分の取り過ぎでミネラルバランスが崩れ、水中毒を起し吐き気やめまいが起きるだけでなく、血中ナトリウム濃度の低下による筋肉のけいれんが起きるので要注意です。

ハイポトニック飲料＝スーパーH2O・アクエリアスゼロ・ポカリスエットイオンウォーターなど
 アイソトニック飲料＝アクエリアス・ポカリスエットなど

アイソトニック飲料を水で薄めるとハイポトニック飲料になります。



シリーズ『私はこうして壁を越えました』

シリーズ7人目は3年1組担任と野球部顧問の高橋祐大先生です。どんなお話が聞けるのでしょうか。父親の仕事の都合で中学生になるまでに3度の転校を経験した私は、転校する度に仲の良かった友達と離ればなれになり、転校先ではまた1から友達をつくらなければならないことをとても苦痛に感じていました。そんな私の「友達づくり」に力を貸してくれたのが「野球」でした。中学に進級するタイミングで転校した私は、たいして読みもしない本を持って休み時間を過ごすことが多くありましたが、小学校5年生のときに出会った「野球」の楽しさを忘れられず、野球部に入部し、部活の同級生から徐々に友達の輪を広げていきました。中学時代の友達とは今でも時々連絡を取り合っており、「野球」が私の「生涯の友達」に出会わせてくれたのだと思います。私は好きなことを見つけ、それに打ち込むことが、壁を乗り越えることにつながると思います



「野球」との出会いが「生涯の友達」に繋がり、学校では野球部顧問。運動でも趣味でも何かに挑戦していくと思いがけず自分の楽しいことに出会い、それが縁で人に繋がるって心がワクワクしますね。