

暑さを吹き飛ばせ！  
スポーツシーズン到来！



みなさん、いかがお過ごしですか？

梅雨のじめじめした湿気に加え、最近では都内で**35℃**を超える猛暑におそわれるなど、急な気温や湿度の変化で体調を崩される方も多いと思います。そんな中、スタートラインスタッフは連日の猛暑にも負けず、来て下さるお客様一人一人のために誠心誠意レスポンスに取り組んでいきます。

この季節、各スポーツの**リオオリンピック**代表が選出され、この夏の日本を大いに盛り上げてくれること間違いなしですね！そして、**スタートライン**でも様々なイベントで大いに盛り上がること間違いなしでしょう！そんな耳寄りな情報をお伝えするとともに、日々の熱中症対策に伴う有益なグッズ情報を掲載していきますので、ぜひ活用してください！

## 夏にまけるな！熱中症対策！



むしむしと暑い日が続く今日この頃、この時期一番危険なのが熱中症です。お子様だけでなく大人でさえも危険な熱中症。熱中症対策のアイテムといえば、定番なのがスポーツドリンクですよね。子どもは体の水分量が体重の80%以上とも言われているので、運動中の水分補給は重要です。

水分補給のほかに、体温上昇を抑えることも熱中症対策につながります。そんな時にオススメのアイテムを2点紹介致します！

まず1つ目は、レッスンの合間でも首に巻いてリンパを冷やす、**「クールタオル」**！  
首に巻けるのですぐさま冷やすこともできますし、わざわざ水に濡らしに行く手間も省けます！

**「しろくまの気持ち」**という可愛い名前の商品もあるんです！



2つ目は、

## **「ひんやりシャツシャワー」**！



レッスン前や外出まえに洋服上から人ふりするだけ、汗をかいたときに爽やかな清涼感、これでジメジメ暑い日も日差しが強く汗をたくさん書いてしまっても爽やかな気分でお出かけやレッスンにむかえますね！

しかし、どれだけ対策をしても、なってしまふことはあります。少しでもめまいや、異常を感じたら、無理をせず休む。できれば涼しい日陰が好ましいです。レジャーや秋のかけっこに向けてこれからが本番ですが、まずは無理をせず、楽しんでいきましょう！

## イベント情報

**8月8日～8月9日**

### **【わんぱくサマーキャンプ】**

大自然の中でお泊りキャンプ！お友達と力を合わせることで協力的・感謝の気持ちがみにつきます。帰るころには、もっと素敵なお兄さん、お姉さんになること間違いなし！

**9月4日〈第3弾〉**

### **【1DAY水泳教室in新木場】**

苦手克服！水が怖い、もっとタイムを速くしたい、目的に応じたクラス分けて、全員がレベルアップできます。お友達に差をつけよう！

## 今月の名言

日本では「運も実力のうち」と言うが、運をつけるためには、自分のまわりの人々に感謝する気持ちを忘れず、謙虚に努力を重ねていくしかない 曙(相撲)



体育指導の  
**スタートライン**

<http://start-line.net>

有限会社 **WIN AGENT**  
〒142-0042 東京都品川区豊町4丁目19番10号  
Mail: info@start-line.net

TEL : 03-3788-9322

# スタートライン新聞

2016年8月 刊行

facebookで

体育指導の  
スタートラインを  
検索して「いいね！」を  
してください。

野外教室の開催状況や、  
イベントの様子が見られ  
ますよ！



いいね！

ホームページは  
こちらから！！



URL

**ACTIVE SMILE**

アクティブ スマイル