

部活お買い物 チェックリスト

忘れ物はない？

バスケットボール部 編

Check!

- 1 **バスケットボール**
小学生(ミニバス)は5号、中学生男子と中学生以上の女子は6号、高校生以上の男子は7号です。
天然皮革、人工皮革があります。詳しくは販売員までお尋ねください。
※注 平成25年度の全国中学校体育大会から中学男子は7号球を使用します。

- 2 **リストバンド**
練習での汗を拭き取るのに必ず必要です。

- 3 **Tシャツ**
練習ではTシャツを着用するのが一般的です。
2~3枚は着替えを準備しましょう。

- 4 **プラクティスパンツ**
練習ではプラクティスパンツか、
ハーフパンツを着用しましょう。

- 5 **ソックス**
バスケット専用のソックスをお勧めします。
耐久性、吸汗・速乾性に優れています。

- 6 **タオル**
練習での汗を拭き取るのに必ず必要です。

- 7 **シューズケース**
シューズに合わせ、さらに大きめをお選びください。

- 8 **パワーパンツ**
プラクティスパンツ、ハーフパンツの下に着用します。
疲労を軽減してくれます。

- 9 **バスケットシューズ**
ポジション、レベルに合わせてお選びください。
詳しくは販売員までお尋ねください。



水分補給 / スクイズボトル

運動中に水を飲んではいけない!?...というのは昔の話。熱中症や脱水症状の予防には、運動中のこまめな水分補給が大切です。水分補給とエネルギー補給が同時に行えるスポーツドリンクがオススメ!携帯に便利で経済的な水に溶かす粉末タイプもあります。

プロテイン

大きな体を作りたい!どれだけ食べても太れない…。運動の基本はやはり丈夫な体づくりから。タンパク質が主成分のプロテインで理想的な体に!経済的な粉末タイプや携帯に便利なタブレットタイプなど用途に合わせて選べます。

アミノ酸

筋力UP・疲労回復・ダイエット等々…。さまざまな効果があるとされているアミノ酸。運動時にはもちろん、日常生活でもまめに飲む習慣をつければライバルに勝てる! …かも?

必需品