

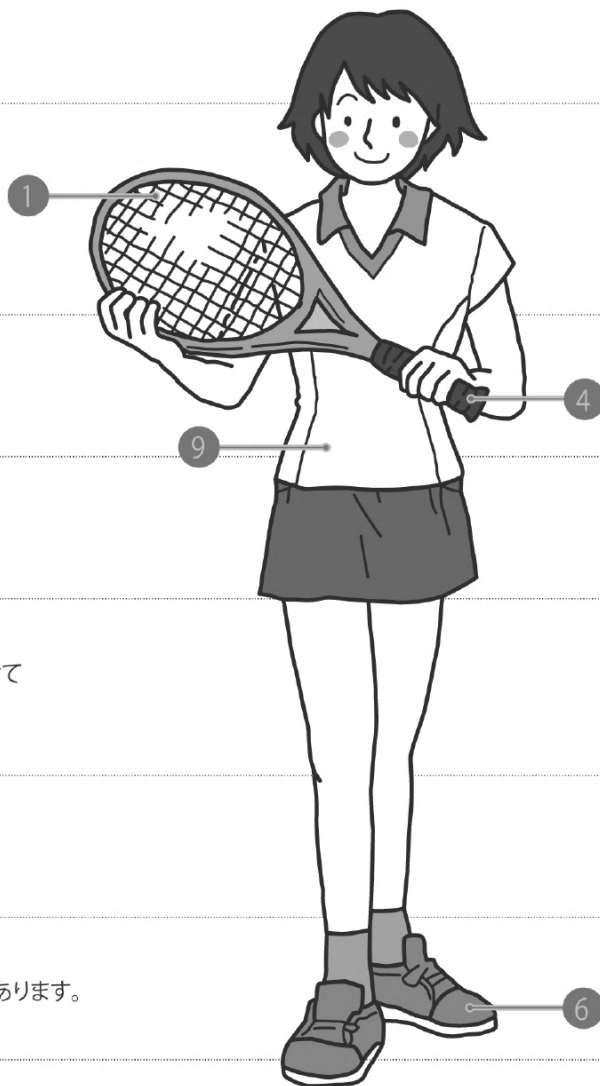
部活お買い物 チェックリスト

忘れ物はない？

テニス部編

Check!

- ① ラケット+ ガット
軟式テニス、硬式テニスではガットが異なります。
ラケットの使用頻度にもよりますが、ガットの張り替え目安は約3ヶ月程度となります。ガットを張った時の強さ(テンション)を覚えておくと自分に合ったフィーリングを探し出せます。
- ② エッジガード
テニスラケットのフレームを保護してくれます。
1本タイプとセパレートタイプがあります。
- ③ バイブレーションストッパー (振動止め)
ボールを打ったときの振動を吸収してくれます。
肘や手首のことを考えると、付けた方が良いです。
- ④ グリップテープ
ももとのグリップを保護してくれます。また、手の大きさにあわせて太さを調節でき、手の汗を吸収しますので巻いた方が良いでしょう。
種類、カラーも豊富に揃えています。
- ⑤ ラケットバッグ
ラケットを数本収納でき、シューズなども収納できます。
試合や合宿にあると便利です。
- ⑥ テニスシューズ
オールラウンド用(オールコート)、オムニ・クレー用(土、芝+砂)があります。
コートの種類によって使い分けることをお勧めします。
- ⑦ ボール
軟式テニスボール、硬式テニスボールがあります。
練習用、試合用がありますので詳しくは販売員までお尋ねください。
- ⑧ 練習器
ボールにゴムが付いていて、打って戻ってくるように出来ていますので、一人でも練習ができます。
軟式テニス用、硬式テニス用があります。
- ⑨ ウエア
硬式テニス:国際テニス連盟(ITF)、日本テニス協会(JTA)規定適応専用ウエアがあります。軟式テニス:日本ソフトテニス連盟(JSTA)規定適応専用ウエアがあります。詳しくは販売員までお尋ねください。
- ⑩ キャップ&サンバイザー
強い日差しから守ります。



必需品

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うつ?...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?