

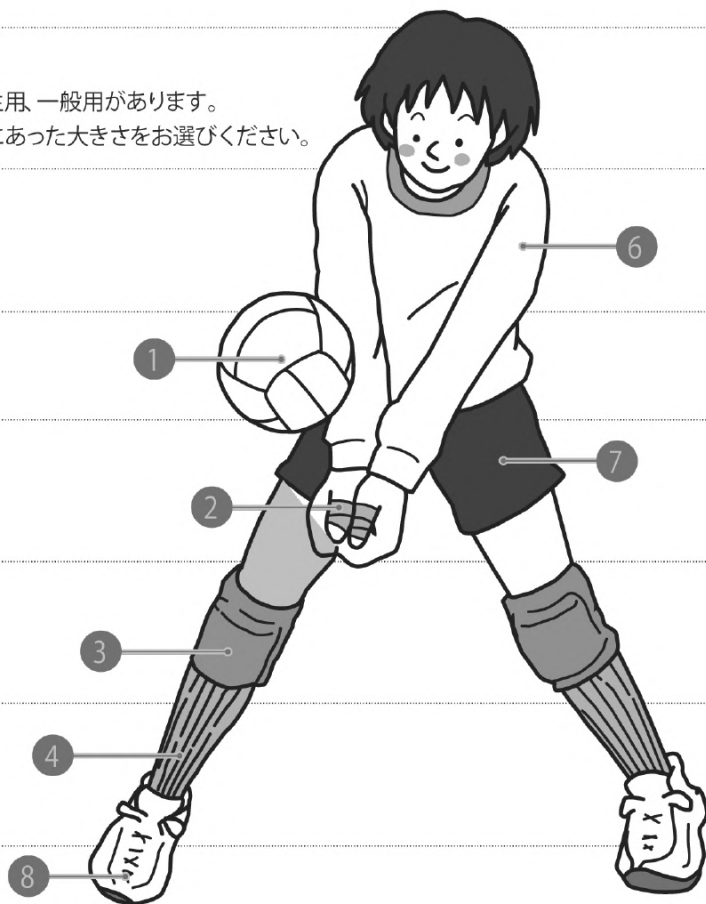
部活お買い物 チェックリスト

忘れ物はない？

バレーボール部編

Check!

- ① バレーボール
小学生は軽量4号、中学生・家庭婦人用は4号、高校生からは5号となります。
人工皮革が主流です。詳しくは販売員までお尋ねください。
- ② テーピング
バレーボールは指のケガがつきものです。
テーピングで保護しましょう。
- ③ サポーター
まずはニーサポーターを準備しましょう。ジュニア用、女性用、一般用があります。
肘サポーターもあります。大きさが異なりますので、自分にあった大きさをお選びください。
- ④ ソックス
バレー用のソックスが必要です。女性はハイソックス、
男性はショートソックスが主流です。
- ⑤ タオル
練習での汗を拭き取るのに必ず必要です。
- ⑥ Tシャツ
練習にはTシャツが不可欠です。
2〜3枚は着替えを準備しましょう。
- ⑦ ハーフパンツ
練習ではハーフパンツが主流です。
股下の長さは様々です。
- ⑧ バレーボールシューズ
ポジション、レベルによってお選びください。
詳しくは販売員までお尋ねください。
- ⑧ 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。



水分補給／スクイズボトル

運動中に水を飲んではいけなっ!?...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