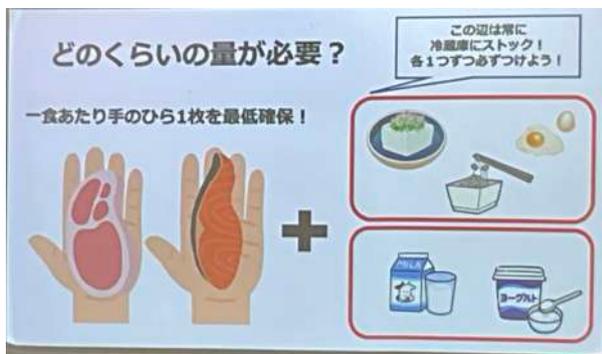


🏆2025夏🌈 万全の暑熱対策でTRの質を落とさず活動を工夫する🏆

菅平“虎の穴”合宿から帰京後一日のオフを挟んで、日本文化大学(ニチブン)さくらフィールドで再開しました。菅平合宿ではスタッフ陣の協力のもと、とても質の高いトレーニングを五日間行いました。ここから七月末までは、東京の暑さの中でTRやTRMで体を順応させながら、8月上旬からスタートする各フェスティバルに参戦して、菅平合宿の成果をチャレンジして月末の選手権予選に向けて準備を進めていきます。

今年の夏も昨年以上に暑いようですが、トレーニングやゲームの時間設定を工夫しながら質を落とさないように活動をしていきます。『ポパイのほうれん草』ではありませんが、暑さに勝つためにはまずは食事をしっかり摂れることにあります。夏休みは食事と睡眠で体調管理を徹底出来るので、栄養講習会で指導されたことを実践して、万全の暑熱対策でコンディションを維持してこの夏を乗り越えたいと思います。



🏆栄養講習会の資料(左)と夏合宿の宿舍の豪華な夕食🍴は菅平No.1👉(右)🏆