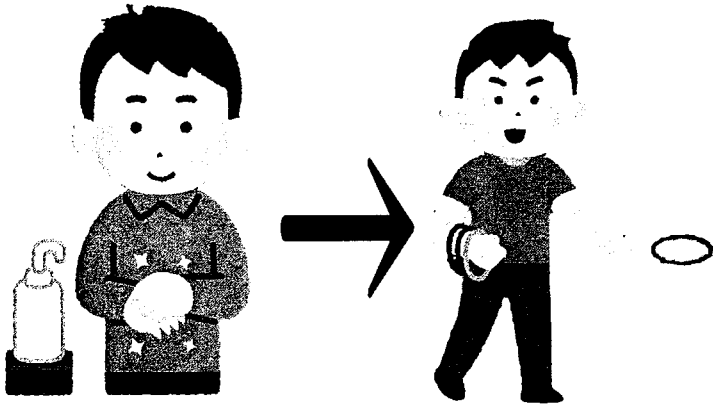


公式ワナゲ大会 参加時注意点

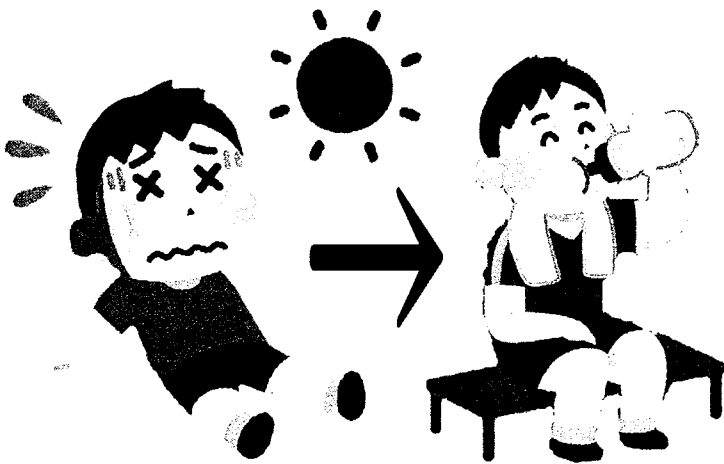
①投輪の前は手指消毒を徹底してください



コロナウイルス感染症のみならず
様々な細菌やウイルスに効果があります。

自分だけではなく、周りの皆さんや
ご家族の方を守るために消毒の徹底を
よろしくお願いします！

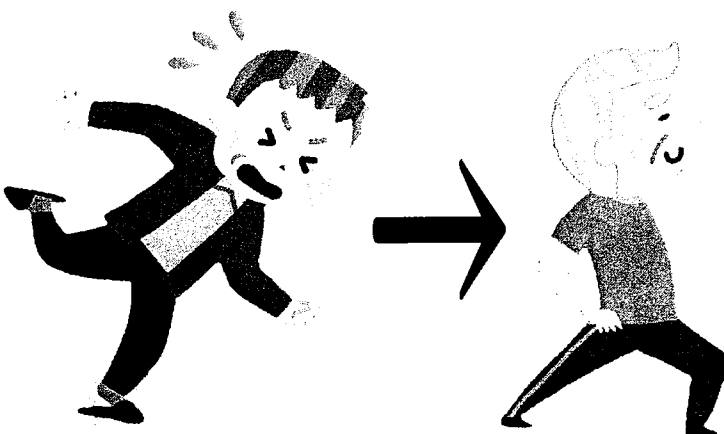
②水分は小まめにとるように心がけてください



どんなに上手に投げれても
倒れてしまえばお終いです。

休憩時間以外にも
時間を見つけて小まめに
水分補給をお願いします！

③運動をする前に
ストレッチをしましょう



早く練習の成果を見せたい！
その気持ちもわかりますが
まずは体をほぐしましょう。

体を上手に使って
目指せパーフェクト！！