

## 第1回スポーツ講座

テーマ

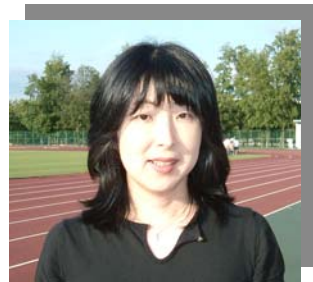
# スポーツと水分補給

## —熱中症対策—

講師：

**三村 由香里先生**

(岡山大学大学院教育学研究科 准教授)



岡山大学スポーツ教育センター <http://isec.cc.okayama-u.ac.jp/>  
**熱中症予防対策マニュアル** 第3版



日時：

平成22年 **4月28日(水)**  
**18時00分～**

場所：**一般教育棟新A棟4F**  
**A41講義室**

👉 スポーツ教育センター作成「第3版 熱中症予防対策マニュアル」  
ホームページよりダウンロード可能 <http://isec.cc.okayama-u.ac.jp/>

夏のトレーニングは、思っている以上にからだにダメージを与えます。最近  
増えている熱中症による事故は、ちょっとした注意で防ぐことができます。  
適切な水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。スポーツをしている方、興味  
のある方はふるってご参加ください。

【問い合わせ先】岡山大学スポーツ教育センター  
TEL & fax : 086-251-7181  
E-mail : [isec@cc.okayama-u.ac.jp](mailto:isec@cc.okayama-u.ac.jp)