

手掌冷却



氷水内に水の入ったペットボトルを冷やし常に準備しておく。
(温度は10°C前後)



ペットボトルを握っていたり、
両手でペットボトルを回すようにし、
両手掌を冷やす。その際、投球側の指尖は
冷やさないように注意する。



首回り、頬などを冷やす。