

パズル

根室市立落石中学校
ほけんだより 6月②
平成26年6月19日

もう少しで運動会！

運動会に向けて、体育の時間や昼休みを使って体力づくりを行ってきましたが、晴れた日が続かず、なかなかグラウンドでの練習ができていない中での運動会です。床の上を走ると土の上を走るのでは感覚が違いますし、直線を走るとコーナーを走るのは身体の使い方が違います。運動会当日は、必ず入念に準備運動を行って下さい。また、昨年度と比べて気温は高くないようですが、運動後の汗のしまつと水分補給も忘れずに行ってください。そして、安全で楽しい運動会にしましょう！まずは、明日の全校体育でしっかり準備！

運動前は・・・準備運動（ウォーミングアップ）をしっかりと！

運動をする前にはしっかりと準備運動をして、心とからだを動かすための状態にもっていくことが、ケガの予防には重要です。

運動会では、自分の出場する種目が近づいてきたら、軽い運動で身体を温め、ストレッチで筋肉をのばしておきましょう。（うら面にストレッチのポイントをのせておくので参考にしてください）



運動後は・・・整理運動（クーリングダウン）を忘れずに！

運動後は少しでも早く疲労から回復させることが大切です。リレーやマラソンなどで走った後も、軽いランニングや周回を少し歩くなどして、運動で高まった心拍数をゆっくりと下げます。

次に、再びストレッチを行い、こわばった筋肉を伸ばしていきます。手足の筋肉を動かすことによって、血液が心臓にもどるのを助け、疲労の回復や筋肉痛の予防に効果的です。



日常生活で・・・睡眠と食事はしっかりと！

なんと言ってもやっぱり、日々の規則正しい生活が基礎となります。夜更かしや欠食は禁物です。

寝不足は、自分の持つ力を十分に発揮できないだけでなく、不注意によるけがにつながりやすくなります。また、朝食は、1日のエネルギー源になります。必ず食べるようにしましょう。

爪が伸びている人は、自分だけでなく、相手にけがをさせてしまう可能性があるの切っておいて下さい。

