

パズル

根室市立落石中学校

ほげんだより9月

平成26年9月5日

みなさんは、「スポーツ」という言葉をきいて、何を思い浮かべますか？部活動や、野球・サッカーなどのプロスポーツ、オリンピックやワールドカップ……

では、スポーツの意味とは何でしょう。「試合に勝つこと」「相手と競い合うこと」「強くなること」……それだけでしょうか？スポーツの秋です。スポーツの意味と目的について考えてみませんか？

「スポーツ」という言葉には、
競技や運動のほか、**楽しみ**という意味も。

辞書で、「スポーツ」という言葉の意味を調べてみました。

国語辞典には、「遊戯・競争・肉体的鍛錬の要素をふくむ運動の総称」。

英語辞典には、「ルールに従って行われる、身体的な努力、技量を必要とするゲーム、競技、活動」とあります。

そうすると、自分には向いていないなどと思う人がいそうですね。

でも、別の意味も見つけました。

「日常の仕事から離れて楽しむ諸種の運動」「①運動競技の気晴らし、娯楽、楽しみ」など。「楽しみ」という意味もあるんですね。



「できなかったことが、できた！」
という**自信**は、あなたを支える大きな力に。

そうはいっても、運動が苦手な人は、全然楽しめないと思うかも。でも、上手にできることばかりが、スポーツではないはず。

くり返し練習することで、全然できなかったことが、できるようになるのはとても楽しいことではありませんか。もちろん、運動が得意な人は、練習で上達することが楽しいでしょう。くり返し練習する積み重ねの中で、

できるという自信がついてきます。勝ち負けという結果は、最後についてくるもので、それだけが目的ではないのです。



「楽しむ」のが、スポーツ sports

スポーツでのケガを防ぐには、
準備運動と、からだの調子を整えること。

さて、スポーツを楽しむために、大切なことは「ケガの予防」です。

1つ目は、準備運動。準備が整っていないのに、いきなり100%の力で動かそうとすると、からだのあちこちに大きな負担がかかります。部活動でいつも運動している人でも同じです。



2つ目は、体調を整えること。

体調が悪いときには、注意力や集中力が低下して、ケガをしやすくなります。睡眠不足、朝ごはんぬき、かぜ気味のときなどには注意が必要です。

油断や無理は、大けがにつながることもあるので気をつけて。

校内体育大会へ向けた練習もはじまっています。昨日はグラウンドで2時間の全校体育もありました。知らず知らずのうちに疲れがたまってくるころです。土日の時間を有効に使って疲労回復に努めて下さい。そして、来週は体育大会に備えましょう！