

しっかり練習 走り込み

9月は、体育も陸上種目で走る機会が増えます。保健室へ、短距離走の後 顔色悪く、はき気を訴えてくる人も出てきます。この原因は、心臓から送り出された血液が、走るために筋肉にたくさん送られ脳へ送られる分が不足し起こっているのです。特に、部活動を引退し運動量が減っている3年生に起こりやすいです。

生活リズム

睡眠の働きはたくさんあります、その一つが疲労回復です。

また、運動をしたあとの損傷している筋肉の修復など、様々なメンテナンスも行われています。

食事（朝・昼・夕）

運動をするためのエネルギーは、食事からです。ガソリン切れの車のようになっては走れませんよ。

練習をくり返すことで、脳にも筋肉にも、十分な血液が送られるようになります。体育だけでなく、自主的に体を動かすようにしましょう。

体育大会に向けて

ウォーミングアップ クールダウン

練習にも気合が入り、気持ちも高まってくると思います。その成果が本番で出せるためにもケガや筋肉痛などは、避けたいですね。そのためにも…

ウォーミングアップ

からだ（筋肉）を温め、ケガや故障を防ぎます。筋肉だけでなく心臓や肺の機能の準備動作にもなっています。

クールダウン

筋肉にたまつた血液を心臓にもどします。たまつたままにしておくと、脳が一時的に酸素不足になり、はき気やめまいを起こすことがあります。筋肉痛の原因になる乳酸もクールダウンでおさえられます。

くつ くつ下



日ごろ見ているといろいろなタイプのくつをはいていますが、走ることにふさわしいくつか、見直してみましょう。

また、体育の授業で指導がありました。くるぶしソックスは、特にムカデ競走では、足を固定するひもでこすれています。体育だけでなく屋休みに練習もする場合もあるでしょう。

体育大会が終わるまでは、毎日足首までのソックスをはくようにしましょう。

●くつひものは、しっかり結んで足にフィットしていますか？

●くつ底はツルツルになつていませんか？



大きな声で
「1, 2, 3, 4...」
とカウントするのは
よいですか。
大事なことは、
しっかり筋肉と
伸ばすことです。
声が「けで」や「た」と
ならないように！

打撲・捻挫の手当では RICE 处置が基本

レスト
Rest(安静)

動かさない
いじらない

アイシング
Icing(氷冷)

氷のうなどで冷やし
はれをひせぐ

コンプレッション
Compression(圧迫)

内出血をひどくしないように

エレベーション
Elevation(拳上)

脚部をできるだけ
心臓より高く

