

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。

(気持ちは現役、体は……)

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。



くつ
くつ下



日ごろ見ているいろいろな
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
ありましたが、**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
すりキスに**なります。体育だ
けだけでなく昼休みに練習もする
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。

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……

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

筋肉にたまった血液を心臓にもどします。たまっ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。

●くつひもは、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っ
ていませんか？



大きな声で
「1. 2. 3. 4...」
とカウントするのは
よいですが、
大事なことは、
しっかり筋肉を
伸ばすことです。
声だけで、やった気にな
らないように！

生活リズム

睡眠の働きはたく
さんありますが、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。

打撲・捻挫の当ては ^{ライス} RICE 処置が基本

レスト
Rest(安静)
動かさない
いじらない

コンプレッション
Compression(圧迫)
内出血をひどくしないように

アイシング
Icing(氷冷)
氷のうなど冷やし
はれをふせぐ

エレベーション
Elevation(挙上)
患部をできるだけ
心臓より高く

覚えてね!



特に、ケガを
した時に、
あぐに冷やす
(アイシング)が
大事です。