

# 体育大会におきて ~最大限の力を発揮しよう~

昨年に引き続き、団体種目だけの体育大会です。クラスの団結力が試され、練習や作戦会議にも熱がはいりますね。誰にでも得意なことと苦手なことがあり、運動が苦手な人にとってはちょっとゆううつですが、自分ができる最大限のことをやっていきましょう。クラスみんなが体育大会を楽しめるよう、体調管理と思いやりを忘れずに。

## もうすぐ体育大会 ケガ・熱中症を防止で楽しく！元気に！全力で！ みんなの健康応援団！

体育祭までの過ごし方

### 6つのキーワードを探せ

□に文字を入れて二字熟語を作ろう

①	早	②	過	③	深
翌	食	夜	後	生	痕
礼		材		先	
④	未	⑤	深	⑥	装
訓	習	昼	間	整	蓄
乳		風		考	

ポイントは  
コンディションを  
整えておくこと！

**夜** 練習で疲れた体を休めるために、早めに布団に入りましょう

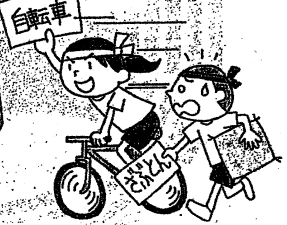
**朝** 毎朝同じ時間に起きて体内時計を合わせておきましょう

**備** 準備は余裕をもつてなるべく前日までに。水分は多めに用意しておきましょう。汗ふきタオルも忘れずに！

**食** 三食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。食事を抜くと速く走れるというのは迷信。運動前はエネルギーになる炭水化物がオススメです

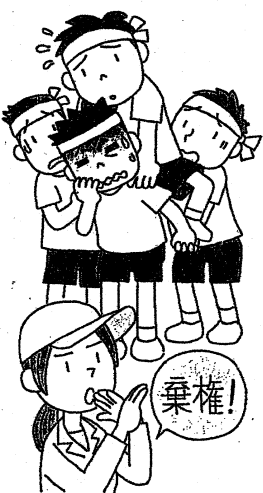
**爪** 爪は切っておきましょう。長いままだと思わぬケガの元になります

**練** 一生懸命練習しているのに、本番に体調を崩してはもったいない。練習でのがんばりすぎは禁物です



### 当日の朝に やっておこう ジブンCHECK ✓

- のどは痛くないですか？
- せきは出ていませんか？
- 熱はありませんか？
- 食欲はありますか？
- おなかは痛くないですか？
- 便秘や下痢ではないですか？



「いつもと違うな」「調子が悪いな」というときは  
**無理をしない！**

### どうして 大切に？ ウォームアップとクールダウン

**ウォームアップ**

<ベストパフォーマンス>と<ケガ防止>のために  
強張った筋肉をあたためて、動きをよくするのが目的の一つ。可動域が広がるのでケガの防止にも重要です。準備体操をしっかり。

**クールダウン**

<疲労軽減>のために  
運動後の筋肉は緊張した状態。ストレッチでゆっくりと筋肉を伸ばしてリラックスモードに切り替えましょう。一つのポーズで10~20秒キープ。