

体育大会にむけて ～最大限の力を発揮しよう～

体育大会の練習が始まりました。クラスで盛り上がり、応援にも熱がはいりますが、運動が苦手な人はちょっとゆううつですね。練習を重ねて、上達していく一方で、疲れがたまって足をひねったり、腰が痛くなったり、体調をくずす人もできます。誰にでも得意なものと苦手なことがあります。自分ができる最大限のことをやってみましょう。クラスの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

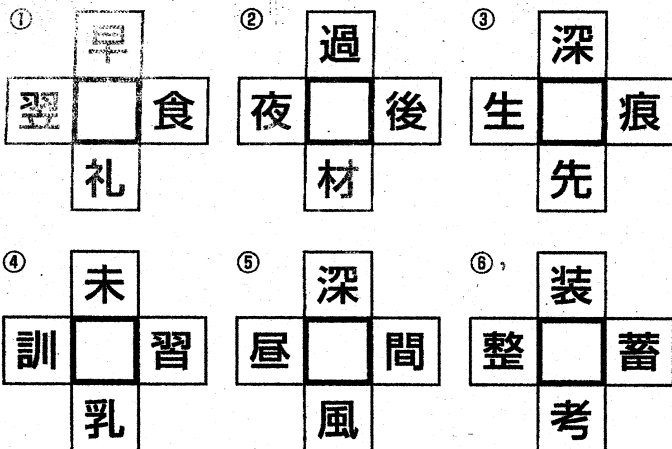
ケガ・熱中症を防いで
楽しく！元気に！全力で！

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



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 準備は余裕をもっ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



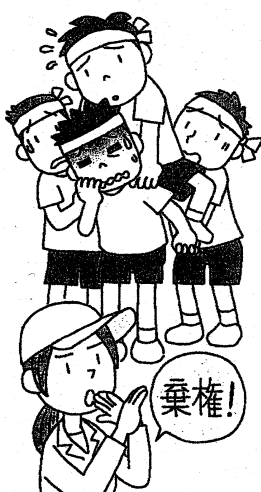
当日の朝に
やっておこう

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？

ウォームアップとクールダウン

