



運動会の練習も本格的になりました。練習に熱が入る分、ケガをしたり体調をくずしたりする人も増えてきますが、中には防げるものもあります。ひとりひとりが気をつけて、笑顔あふれる運動会にしましょう。見せよう！西中魂！



## ケガ・熱中症を防いで 楽しく！元気に！全力で！西中みんなの健康応援団！

### 運動会までの過ごし方 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		
翌	□	食
	礼	

②

	過	
夜	□	後
	材	

③

	深	
生	□	痕
	先	

④

	未	
訓	□	習
	乳	

⑤

	深	
昼	□	間
	風	

⑥

	装	
整	□	蓄
	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、夜は早めに寝ましょう。

**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。

**食** 三食、栄養バランスのとれた食事を取りましょう。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お勧めです。

**爪** 爪を切っておきましょう。伸びた爪は刃物と同様！危険！！

**練** 一生懸命練習しているのに、ケガしたり体調をくずしてしまったりしては残念です。練習も真剣に、ただ頑張りすぎないで！



どうして大切？

## ウォームアップ & 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  
 こわばった筋肉を温めて、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！準備体操しっかりと！



**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！