

ほけんたより

臨時号

2015.11 和歌山市立貴志中学校



マラソン大会に向けて

体育大会も終わり、マラソン大会の季節がやってきました。

校内マラソン大会は、11月18(水)に実施される予定になっています。

体育の授業でもマラソン大会に向けて練習が始まっています。

長距離走では、日ごろの練習の積み重ねや毎日の健康管理がタイムに大きく影響してきます。

長距離走が得意な人も、苦手な人も、自分でしっかりと目標を持ちましょう。大会当日、ベストが出せるように普段の練習から意識して取り組んでいきましょう!!



健康管理をしよう!!

◎朝食をとろう

朝食をとると、午前中に活動するエネルギーを補給できるだけでなく、体を暖かくして体温を上げるので、走りやすくなります。

ただ、食べすぎると、お腹がはったり痛くなったりしやすいので注意しましょう。

◎早寝早起きをしよう

睡眠不足の状態ではよい記録は出ません。

早寝早起きをする事は練習の疲れもとれ、生活リズムも整ってきます。

規則正しい生活を送ることこそ自己ベスト更新の秘訣です!!

◎体調チェックをしよう～こんな場合は、無理をしないように～

- ・熱がある時や、寒気がする時
- ・頭痛や腹痛、気分が悪い時
- ・ぜんそくの発作がでている時
- ・その他、体に異常がある時



※走っている途中や、走り終わった後などに気分が悪くなったり胸が痛くなった場合は、すぐに近くの先生に声をかけましょう。

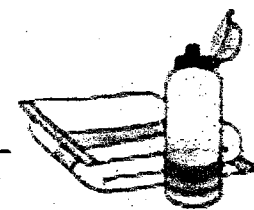
◎ウォーミングアップとクールダウン

走る前には必ずウォーミングアップ(準備体操)をしましょう。体温を上げ、体の緊張をほぐすことでケガの予防に効果があります。

走り終わった後にはクールダウン(整理体操)をしましょう。翌日に疲れを残さないためには、走り終わった後が肝心です!! 体に負担がかからないよう急に止まるのではなく、徐々にスピードを落としていきましょう。



注意事項



- ・持病のある人は、主治医と相談の上、参加するようにしてください。
- ・手足のつめは切っておきましょう。
足のつめが伸びていると、つめがはがれたり、内出血したりと、ケガのもとになります。
- ・マラソン大会当日は、水筒・タオル・着替えを忘れずに持って行きましょう。
- ・走るときは人に合わせたりせず、自分のペースで体調等も考えて走りましょう。