

# 臨時号

2016.11

貴志中学校

## マラソン大会に向けて

今年も校内マラソン大会を11月11日(金)に実施します。

日頃の練習の成果を十分に発揮するには当日はもちろん、毎日の健康管理が大切です。

日頃のちょっとした注意や心がけがケガや病気の予防につながります。

まず走る前に次の4つのことに注意しましょう!!

- 1、朝食 2、睡眠 3、体調チェック 4、ウォーミングアップ

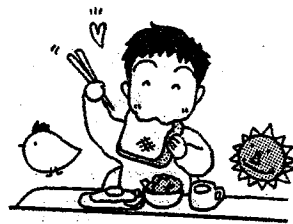


毎日の健康管理もレースのうち

### 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するだけでなく、体を暖かくして走りやすくなります。ただし、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、走る3時間前までに消化のよい物(バナナ、おもちなど)を食べるようにしましょう。



#### ◎早寝早起きをしよう

睡眠不足の状態では、よい記録を出すことが難しいと考えられます。早寝早起きをすることで、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、自己の記録を更新する秘訣です!!



#### ◎こんな場合は、無理をしない～チェックしよう～

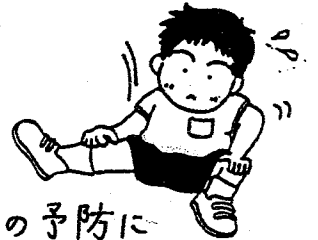
- 熱がある
- 寒気がする
- 頭痛や腹痛
- 気分が悪い
- ぜんそくの発作がでている
- その他、体に異常がある



※走っている途中や、走り終わった後など、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申し出ること。

#### ◎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。



・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!! 走り終わった後には、体に負担がかからないよう急に止まらず徐々にスピードを落としていきましょう。また、クールダウン(整理体操)も忘れずにしましょう。

#### 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、内出血するなど、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、体調等も考えて自分のペースで走りましょう。

