

ほけんだよ9月

令和4年9月28日
舞鶴市立和田中学校
保健室

だんだんと涼しい日が増えてくる季節です。澄んだ空気や虫の声などに秋の気配を感じますね。昼間と夜間の気温の差が大きく、寒くなり始めは体調をくずしやすいので気をつけてください。服装で調節して元気にすごしましょう。



準備体操をしっかりとケガを予防しよう!



運動前の準備体操をしっかりとできていますか? 準備体操とはウォーミングアップであり、体を「ウォーム(温める)」し、心拍数や血流量を「アップ(高める)」するものです。準備運動には主に次の4つの効果があり、体を動かそうとする前にきちんと準備運動を行うことで、けがの予防とパフォーマンスの向上につながります。

体温・筋温・
心拍数・呼吸数をあげる



これらがあがることで血流量が増え、酸素の供給量も増えるので、筋肉の動きがスムーズになります。心臓や肺への急激な負担も軽減します。

関節可動域を広げる



体が温まると関節の可動域が広がり、滑らかな動きが可能になってケガをしにくくなります。また、競技中のパフォーマンスも向上します。

神経を刺激する



筋肉とつながっている中枢神経を刺激するので、筋肉の反射的な動きが高まり、競技をスムーズに行いやすくなり、力を発揮できます。

心の準備になる



運動に入るための集中力アップにつながり、自分がその教義を行っているときのイメージを整えます。勝負事の前でも、心の準備を万全にできます。

最強の準備運動 ... 『ラジオ体操』



みなさんも、小さなころから知っている「ラジオ体操」。実はラジオ体操こそ、考え抜かれた最強のダイナミックストレッチ(体を動かしながら心拍数や体温を高めることができるストレッチ)なのです。



「ラジオ体操 第1」は約3分間に13種類の運動が盛り込まれています。例えば...手足を曲げ伸ばす・回す、体をそらす・ねじる、ジャンプするなど、全身を使った動きが多くあるのが特徴です。これにより、筋肉がほぐれ血流がアップし、運動するための体の準備ができるだけでなく、腰痛や肩こり・体のゆがみの改善も期待できます。

体育祭でも準備運動としてラジオ体操をしますね。体育祭本番でケガなく全力をつくすことができるようにするために、手足の先まで意識して、真剣にラジオ体操をしてみてください。



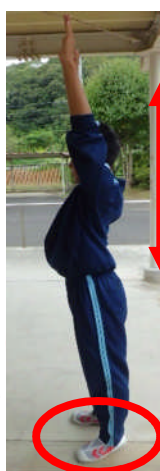
たかが準備運動と思うかもしれませんが、しっかり体を動かすことで体はぽかぽかと温まり、運動しやすくなりますよ。また、ラジオ体操には「ラジオ体操 第2」もあります。いつものラジオ体操よりもよりダイナミックに体を動かすことができ、ダイエットや運動不足の改善にも効果的です。ぜひ、チャレンジしてみてください。



ラジオ体操 ～動き方のポイント～

【背伸びの運動】

- パソコンやスマホなどを使っていると猫背になりやすいので、背筋を伸ばすよう意識します。
- 腕を振り上げるときはかかととはつけたままで息をゆっくり吐きながら腕を下ろします。



【体側の運動】

- 腕をしっかり和真横に曲げ、脇腹の筋肉を伸ばすことを意識します。
- ※腕が斜め前に倒れてしまうと、脇腹が伸びにくいので注意しましょう。



【腕を振って足の屈伸運動】

- 背筋を伸ばします。
- 腕を振る時にかかととは浮かします。



【前後に曲げる運動】

- 勢いをつけないように、徐々に深く曲げることを意識します。
- 体を反らす際は両手で支えながら腰の痛みがないように行いましょう。



【腕を回す運動】

- 肘を伸ばして回します。
- 肩の付け根から大きく回すことを意識し、腕が交差するポイントができるだけ高い位置になるようにします。
- ※肩の付け根から大きく回すことで、指先まで血液がいきわたり、首や肩のコリも解消しやすくなります。



【胸を反らす運動】

- 胸を開き伸びを感じるよう意識します。
- 息を吸いながら胸を開くことで、肺に空気がいきわたる感覚を感じながら行います。



うん どう
運動するとき
チェックしよう

かきくけこ

か み（髪）はまとめておこう

き ってあるかな？
てあし
手足のツメ

く つのサイズは
あ
合っている？

け が予防の
じゅん び うん どう
準備運動

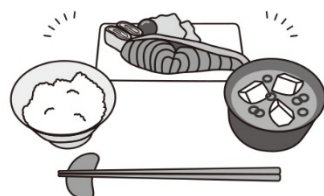
こ まめに水分
すい ぶん
忘れずに



ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、
思うように動かせません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら
休みましょう。

しっかり
ウォーミングアップ

体を温め、
動かす準備をしましょう。

運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし
十分な睡眠で体を休めましょう。

