



保健だより

平成29年9月 石田中学校保健室 上原



地区陸が終わりました。夏休みから頑張ってきたメンバーにとっての集大成。みごと表彰台に立った生徒も出ました(^)お疲れ様でした。暑い中、毎日きつい練習に励んできた皆さんは、この夏、精神的にも肉体的にも、大きく成長することができたことでしょう。時々、様子を見に行くと、体の痛む箇所をアイシングしているメンバーがちらほらいました。痛みをがまんして、より早く、より高く、より遠くへ。身体にムチを打ちながら、きつい練習に耐えていましたね。

この夏、いつも以上にハードな練習をこなしてきた部活動をする皆さんにとって、そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。いいパフォーマンスをするには、まず体づくり、そして、しっかりメンテナンスすることが大切です。

スポーツ障害を防ぐ！3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



眠っている時に、骨や筋肉を強くする「成長ホルモン」が多く出ます。また睡眠は疲れを回復させる効果があります。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で、さまざまな栄養素が体を回復させます。エネルギーが補給され、集中力も高まります。

③しっかりほぐす



スポーツをした後の整理運動(ダウン)や入浴、マッサージで筋肉をほぐしたり、アイシングをすることで、疲れがたまりにくくなります。

スポーツ障害とは？



スポーツをすることで肘や肩、腰、膝などに繰り返し負荷がかかり、痛みなどの症状が慢性的に続くものをいいます。軽いうちは、プレイ中やプレイ後の痛みで終わりますが、ひどくなると日常生活の中でも痛みを感じるようになります。痛みをこらえて「試合前だから」「大事な時だから……」と無理を続けると、症状が悪化し、治るまでに長期間かかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。高校生、大人になっても、好きなスポーツを楽しむことができるよう、早めに専門医にみてもらうようにしよう。日々のメンテナンスについては、<裏面>見てね！

なぜ大切？

ウォームアップとクールダウン

★ウォームアップの目的

- 1 パフォーマンスをアップ
- 2 ケガを予防



・体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなるため、パフォーマンスがアップします。またケガの予防にもなります。
・神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスのアップに役立ちます。

★クールダウンの目的

- 1 疲労を軽くする
- 2 スポーツ障害を予防

・筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。

