

楽しく安全にからだを動かそう！

★ 運動の前後で、準備運動と整理運動

事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、必ず行いましょう。

身体活動や運動による障害や痛みは、頻繁に活発に使用される部位に起こりやすいことがわかっています。ストレッチなどの準備運動・整理運動は、実施する運動の種類に合わせて、障害や痛みの発生しやすい部位を中心に行うと良いでしょう。

★ 持病のある方は、医師に相談してから

かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。運動中や運動後に強い痛みが発生する場合には直ちに中止しましょう。

★ その日の体調に合わせることも大切

運動前に血圧や体調をチェックし、体調が優れない場合は運動を中止しましょう。

★ 夏場の屋外や気温の高い場所では

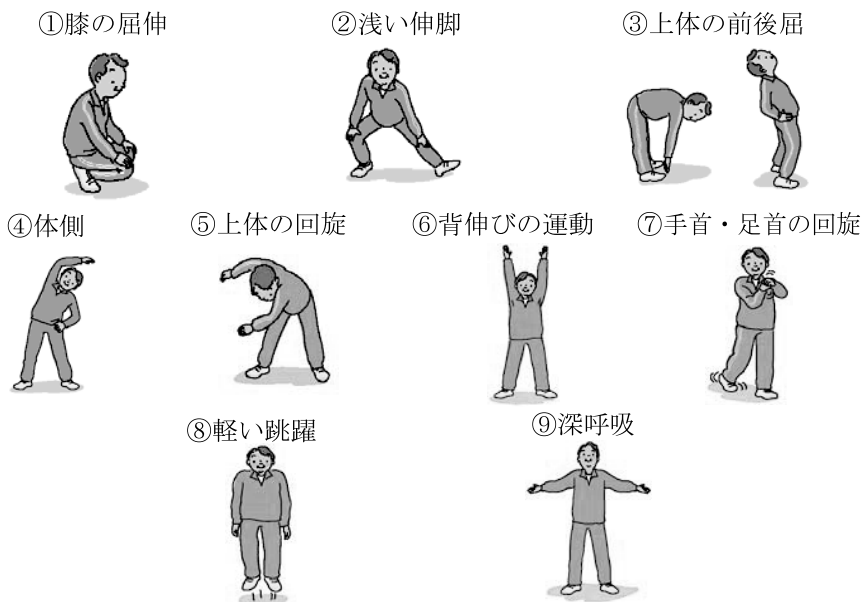
脱水や熱中症に十分注意しましょう。その予防のために運動前、運動中、運動後には水分を取りましょう。

★ 運動しやすい服装で

気候にあったもので、体が自由に動けるものを選びましょう。靴は、ひざや足関節に負担のかからないスポーツシューズが良いでしょう。

準備運動・整理運動 ～ 軽い体操 & ストレッチング ～

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



ポイント

- ☆ 呼吸は止めないようにしましょう。
- ☆ 20秒～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- ☆ 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ☆ ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- ☆ 反動をつけたり押さえたりないようにしましょう。

ストレッチング：20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。

