

イテテ

筋肉痛を防ぐコツ



運動会練習が始まりました。慣れない運動をして筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症がおき、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイント覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

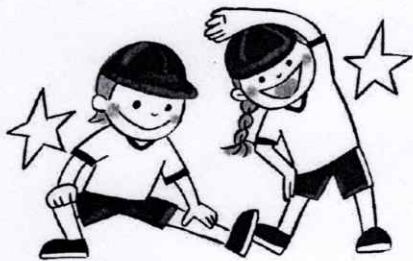
ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり疲労も軽減されます。



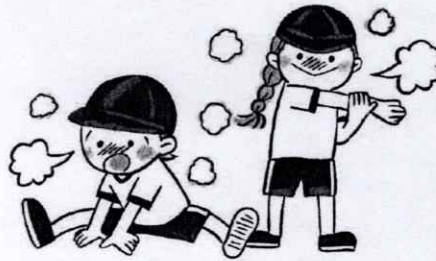
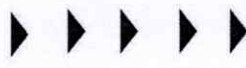
忘れずに

ウォームアップ ⇄ クールダウン



ウォームアップ

かたくなっている筋肉を温めて動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がってけが予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れもとれやすくなります。

体育行事前健康診断があります

日時：9月12日(火) 13:30～

場所：保健室

順番：1年男子→1年女子→2年女子→2年男子→3年男子→3年女子

保護者の皆様へ

「体育行事前健康診断問診票」を4日(月)に配布しました。保健大封筒に入れて、8日(金)までにご提出ください。

この日に欠席等で受けることができなかった場合、予備日が【14日(木)9:00】もしくは【15日(金)13:30】町立八丈病院 内科にての受診となります。保護者の引率になりますので、よろしくお願い致します。なるべく12日(火)に受けられるようご家庭でのご協力をお願いいたします。