

Keep In Good Health

1月号 保健委員会 1-1 高橋 1-2 松崎

もうすぐ持久走大会です！

体調を整え持久走大会での怪我を防ぐためにしてほしいこと

＜レース前＞

・前日に早く寝る・ご飯をしっかり食べる・体調を確認する

また、靴が運動に適しているかを確認して、ストレッチや軽いジョギングで体を温めておきましょう。

＜レース中＞

始めは、少し遅めのペースで走り始め少しずつ体が慣れてきたら、自分の目標のペースで走りましょう。

また、体に痛みを感じたら絶対に無理をしないようにしましょう。

＜レース後＞

すぐに立ち止まらずゆっくりとしたジョギングや、ウォーキングで心拍を落ち着けましょう。

その後、整理体操を行い、出来るだけ早く水分と栄養を補給しましょう。

朝食のすゝめ

当日の朝は、しっかりご飯を食べましょう。

主に**糖質**と、**たんぱく質**を多めにとることが大切です。

☆**糖質**が多く含まれている食材

・ご飯 ・パン ・麺 ・お餅

☆**たんぱく質**が多く含まれている食材

・納豆 ・味噌汁 ・ゆで卵

レース開始の3時間前はしっかりエネルギーを補給しましょう。

また生野菜などの消化に悪いものは食べないようにしましょう。

レース後には・・・？

糖質とビタミンに加え疲労回復の効果がある

ビタミンCやクエン酸(100%オレンジジュースなど)、

水分をきちんと摂取するようにしましょう。

ビタミンCもクエン酸も
水分もとれてオススメ！



しっかり体調を整え本番に臨みましょう！