

## 体育大会を全力で楽しもう！そのための良い準備は？

体育大会の練習が始まっています。体を暑さに慣れさせること、体調を整えておくことで、実力を発揮できる状態になり、けがの予防にもつながります。体にとって、よい準備をしておきましょう。

### 1. 睡眠をたっぷりとり、体調を整える

睡眠は疲労回復や修復の他に緊張した筋肉を緩める効果があります。筋肉痛を長く残さず、運動パフォーマンスを上げるためにも睡眠は大切です。遅くても23時までには寝るようにしましょう。



### 2. 朝ごはんをしっかり食べる



私たちの体の中では筋肉の合成と分解が常に行われています。この筋肉の合成に必要なたんぱく質を摂取するベストなタイミングは朝起きてすぐの朝食時だそうです。朝食で良質なたんぱく質をとると、筋肉を効率よく育てられるということです。強い筋肉を作れば、筋肉痛の予防にもつながります。

### 3. サイズの合った靴をはく

靴が小さい、幅が狭い、甲の部分の高さが合っていないために、走った後に足が痛くなる人がいます。靴が足に合っているかチェックしてください。

靴選びのポイントは靴底が硬すぎず曲がりやすいもの、履いてみた時につま先に指を動かすゆとりがあるもの、幅や甲の高さが合っている（こすれているところがない）ものです。ケガの原因にもなるので、3ヶ月ごとにチェックしましょう。



### 4. 水分（お茶・スポーツドリンク）を多めに持ってきて、水分補給を運動前・中・後にする

1日に必要な水分量は2.5ℓと言われています。特に運動する時は汗をかいて体温調節するため、十分な水分をもってくるようにしてください。足りなくなった時、自動販売機で買えるように小銭も持ってきておきましょう。

運動時、水分不足になると筋肉痛になりやすいことがわかっています。筋肉痛の予防にも水分を運動前からとり、運動中もこまめに飲むようにしましょう。運動時、水ばかり飲んでいると、足がつる原因になるので、スポーツドリンクもおすすめです。



### 5. つめを短く切っておく

バトンパスや山谷リレーで、つめが折れたり割れたりするケガが出ています。他の人を傷つけないためにも。



### 6. 運動の前後、ストレッチをする

運動前のウォームアップで、硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。運動後のクールダウンで、緊張した筋肉をほぐしておくことで、負担が減り、疲れも取れやすくなります。



## 肉離れ？筋肉痛？つた？

**肉離れ**…筋肉に急激な負荷がかかることで筋組織の一部が断裂している状態。ウォーミングアップやストレッチをせず、急にダッシュやジャンプした時、運動不足の状態から運動を始めた時、疲労があるのに無理して運動を続けている時に起こる。肉離れしやすい部位は太ももの裏（ハムストリング）、太ももの前面（大腿四頭筋）、ふくらはぎ（下腿三頭筋）の筋肉。断裂した時には痛みと同時に「ブチッ」という音を感じることもある。痛みの特徴は、「伸ばすと痛い」「押すと痛い」「激しい痛みや腫れ」「力が入らなくなる」。肉ばなれかな？と思ったら、**RICEの処置**をしよう。

**つる（こむら返り）**…筋肉の痙攣により筋肉が収縮し、力が抜けなくなる現象のこと。激しい痛みを伴うが、5分くらいで痛みが消える場合が多い。ただ、つた後にずっと痛い場合は、つた筋肉が痛み、肉離れのようにもなっていることもあるので注意しよう。

**筋肉痛**…運動などにより筋肉が急激に使われることで、細かな傷がつくと、修復する際に炎症が起こり出る痛みのこと。時間が経って出てくることもある。

急性期の痛みがひどい場合は、氷のうでアイシングして炎症を押さえます。痛みがおさまってきたら、38～40度のぬるま湯にゆっくりつかって軽くマッサージしたり、伸ばしたりしながらからだ全体を温めると、血液の流れが良くなることで、筋肉痛が和らぎ、疲労回復にもつながる。



## 肉離れ予防のためのストレッチ

### 1. 太もも前面のストレッチ

- ①背筋を伸ばして立つ
- ②片ひざを曲げてかかとをお尻につける
- ③太もも前面の伸びを感じるところでキープ



### 2. 太もも裏面のストレッチ

- ①片足をイスの上に伸ばす
  - ②足首をそらして、上半身を前屈する
  - ③太もも裏面の伸びを意識し、姿勢を保つ
- ※背中を丸めないように注意



### 3. ふくらはぎ・アキレス腱のストレッチ

- ①厚みがある本の上に爪先をのせて、体重をかける
- ②ふくらはぎとアキレス腱の伸びを感じる



## けが予防のポイント

### ① こまめに水分補給する

体内の水分が不足すると、血液の流れが悪くなり、こむら返りや肉離れのリスクが高まる。

### ② ミネラルを含んだ食事をする

ミネラル（カルシウムやマグネシウム）が不足すると、筋肉が硬くなり、こむら返りや肉離れを起こしやすくなる。カルシウムは、牡蠣や小魚などの魚介類、ヨーグルトや牛乳などの乳製品、マグネシウムは、ナッツ・ヒジキ・ワカメなどに含まれる。

### ③ 日頃から適度な運動をする

血液の流れをよくし、運動不足の解消になる

### ④ ストレッチをしてウォームアップ・クールダウンを行う

運動する前には必ず、左図のようなストレッチなど準備運動をすることで、筋肉を温めて動きやすくするので、けがの予防になる