



いよいよ強歩大会が近づいてきました。

この日に向けて、体育の授業での走り込みを頑張ってきた人、友だちと楽しく完歩しようと思っている人、きついなと不安に思っている人・・・いろいろな思いをもってそれぞれがスタートします。

色づいた秋の山やミカン畑・収穫後の田んぼを眺めながら、さわやかな汗を流しましょう。ゴールした時の爽快感や達成感はきっと最高ですよ！！

強歩大会に向けて



強歩大会の必需品

- ★タオル
- ★着替え
- ★カットバン
- ★飲み物
- ★軽食
- ★関門カード
- ★IDカード



前日の夜は・・・

睡眠不足での参加は危険です。しっかり睡眠をとるために、早めに寝ましょう。

当日の朝は・・・

●必ず、朝食を食べましょう。

- ☆家で食べる時間や食欲がなかった人は、登校後に食べてもよいです。
- ☆持久力系に必要な糖類（ご飯・パン・麺類）を中心に食べておきましょう。
- ☆筋タンパクの分解を防ぐタンパク質、糖質の分解を助けるビタミンも。

●足元にも注意を。

- ☆手足の長い爪は、ケガのもと。短く切っておきましょう。
- ☆底が厚めの運動靴に厚めの靴下をはくと、足が疲れにくくなります。



スタート前の準備・・・

- スタートの30分前にコップ1杯分くらいの水分を飲んでおきましょう。
- 朝の健康チェックをしよう！！ こんな人は、HR担任へ申し出てください。

- 胸が締めつけられるように痛い
- 走る前から動悸や息切れがする
- 腹痛・下痢・吐き気のどれかがある
- 全身がだるい
- めまいがする
- 睡眠不足である
- 体温が37℃以上、または平熱+1℃以上ある・・・など



スタートしたら①・・・熱中症や脱水症状、エネルギー切れを予防するために

水分を補給し、脱水症状を防止しましょう。

- ☆少量ずつ、のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給してください。
- 給水所では、必ず水分補給しましょう。
- ☆塩分・糖分補給のために、スポーツドリンクも・・・



エネルギー補給には・・・

- ☆ゴールが遅くなる人や、途中でおなかがすきそうな人には軽食の持参をお勧めします。
- ・・・歩きながらでもとれて、おなかにたまらず、糖分やミネラルを含むものを。

スタートしたら②・・・危険から自分の身を守るために

ハチ・へびに遭遇したら??

- ☆あわてず、静かに、すみやかに離れましょう。
- ☆ハチを手で払ったり、騒ぐと威嚇行為とみなして攻撃してきます。

ハチにさされてしまったら??

- ☆刺された部位を洗って、冷やします。・・・残っている針は可能なら抜きますが、無理はしないこと。
- ☆スズメバチに刺されたり、息苦しさや吐き気を感じたら、すぐに近くの先生や巡回の先生に連絡すること。



重要です!! 必ず読んでおくこと!!

スタートしたら③・・・体調が悪くなった・けがをしたら

- ☆コース沿いの、目につきやすい安全な場所で巡回の先生を待ってください。
- ☆症状がひどいときは、通りがかりの人に頼んで連絡してもらってください。
- ☆具合が悪くなった人をみつけたら、先生が来るまでひとりにせず、必ずついてあげてください。

**胸が痛い
強い息苦しさ
頭痛・吐き気・めまい
は無理をしない!**

ラストスパートは厳禁!!

- ☆長距離走での心肺停止の半数は、ゴールの近くやゴール直後に起きています。
- ☆ゴール後はすぐに立ち止まらず、ジョグや屈伸運動を繰り返すなどクーリングダウンを行いましょう。脳貧血による吐き気やめまいの予防にもなります。

クーリングダウンの効能

- ①運動直後の心肺的リスクの軽減
- ②筋肉の疲労回復を促進



ゴールの後は・・・

強歩の後におすすめの食事

- ☆すみやかに筋肉を修復するならアミノ酸を・・・牛乳・ヨーグルトなど。
- ☆運動によって消費したグリコーゲンを補うなら・・・果物、果汁100%ジュースなど。
- ☆疲労回復に関わるビタミンB1が豊富なのは・・・豚肉・豆腐・納豆・緑黄色野菜など。
- ☆ビタミンB1の吸収を促すのは・・・ネギ・ニンニクなど。



帰宅後は・・・

- ☆入浴には血行をよくして、疲労物質を除去する効果があります。
- ☆早めにふとんに入って、ゆっくり休養をとりましょう。

