



## 明日は、緑窓祭 体育部門です！

今年は、保護者の方も参観できない体育部門になってしまいましたが、皆さん、闘志を燃やしていますか？ チームの団結力は？今まで、がんばって練習してきた成果を発揮してけがのない楽しい体育部門にしましょう。



## 久しぶりに激走(爆走)？する3年生、気をつけて！！

毎年、この体育部門でのけがは3年生に多いです。すり傷はどの学年もありますが、「肉離れ」「疲労骨折」など重症のけがは3年生の特に運動部だった男子、女子に多いです。脳は「ここまで走れる、ここまでやれる」と判断し、いつもの行動をとるのですが、筋肉や体がその通りに動いてくれません。部活動も引退したため運動不足も原因でしょうか。また、いきなり運動を始めると関節や筋肉を傷めたり、心臓などに負担がかかります。運動を始める前に、ストレッチをするなどのウォーミングアップを行いましょう。体育部門の始めに「ラジオ体操」をやりますね。この準備運動もいかにげんにやらないことです。しっかり筋肉を伸ばしけがを予防できる「準備運動」になるようにやりましょう！！



リレーを走る前など、もう一度ストレッチをしましょう。

- ①アキレス腱(けん)を伸ばす。
- ②膝や足首を回す。
- ③太ももの筋肉を伸ばす  
ストレッチを、もう一度！！



### 明日の持ち物

- ①健康観察票(検温を忘れずに)
  - ②水筒(飲み物)多めに！
  - ③タオル
  - ④プログラム(しおり)
  - ⑤はちまき 必要な人は帽子
  - ⑥ゼッケン付きTシャツ ⑦マスク
- \*給食はあります！⑧頼んでない人は、お弁当

水筒



マスク



はちまき



タオル



タオル



汗ひき