

ベストパフォーマンスは、適切な
体調管理（コンディショニング）から
—早起き、朝食、歯みがきで、めざせ いきいき中学生！—



R4. 5. 13（金）
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.2

運動会の練習が始まります！

16日(月)から体育着登校です。
毎日、水筒&タオルを忘れずに！

いよいよ本格的な運動会練習が始まります。3年生はもうすぐ修学旅行ですね。最近、気温変化も激しいので、次のことを参考に一人ひとりが健康管理をしっかり行ってベストパフォーマンスを！



睡眠リズムの確立

① 毎日、同じ時間に起きる！

脳の働きをよりよくするための近道は、「起床時刻・就寝時刻をほぼ毎日一定にすること！」
です。いつもと同じリズムを作ることが自律神経を安定させるからです。

子供時代の寝不足は、認知症として有名なアルツハイマーとの関連も深いという研究結果もある
ようです。寝不足は心と身体に悪影響を及ぼし、学力や運動能力だけでなく、免疫力（病気に対
する抵抗力）の低下につながります。寝る時間が遅くなった日でも、とにかく起きる時間だけは
守りましょう。朝、目覚めたら「カーテンを開けて朝の光を浴びる！」ことも重要です。

ちゃんと朝ごはん

② 毎朝、ごはん&具たくさんみそ汁！

毎朝、バランスの良い栄養摂取によって脳がしっかり目覚め、集中力を
発揮させてくれます。特に朝は、エネルギー源としての炭水化物が欠かせ
ませんが、たんぱく質やビタミン類があると、より効果的であることがわ
かってきました。そこで、多くの栄養素を一気にとれる「具たくさんみそ汁」
が脚光を浴びています。



ちゃんと入浴

③ 毎日、湯船につかる！

お風呂の時、シャワーだけで済ませている人はいませんか？少しでも湯船につか
ることが心身の疲れをとり、質の良い睡眠につながるなので効果的です！

運動会練習で一番多いけがは、すり傷！
傷を悪化させないために、すぐに水道水
で洗い流すことが大事ですよ。



けがの予防 —運動会練習—

靴ひもがゆるんでいない？寝不足でない？しっかり朝ごはん&準備運動できている？…

できる限り、けがの予防対策をしよう！※裏面の「効果的なストレッチ体操」も参考にしてください。

（学校で負傷して病院を受診した場合は、かならず学校に知らせてください。）

<担当者；主任養護教諭 山本康子>

効果的な ストレッチ体操とは？

筋肉や腱をゆっくりと引き伸ばすことを
ストレッチングといいます。

身体の柔軟性を高め、血流もよくなり、全身の
リラクゼーションにつながるため、けがの予防だけでなく
競技力の向上や運動後の疲労を軽減するためにも有効です。

方法と注意事項

- 1 反動や弾みをつけずに、ゆっくり引き伸ばす。(引き伸ばす筋肉に意識を集中する)
- 2 複数の筋肉を一度に伸ばすのではなく、なるべく1つの筋肉を伸ばすよう心がける。
- 3 呼吸を止めずに、自然にリラックスして行う。
- 4 痛みのない範囲で、最低20～30秒間はその姿勢を保つ。
- 5 練習や競技の前後に行う。

ストレッチの方法

- ① ゆっくり行う
- ② 力で無理にやらない
- ③ 反動や弾みをつけない



柔軟性には、
個人差があります。

自分の体力や運動
の種類に合わせて、
ストレッチ体
操の組み合わせを考
えてください！

伸ばしている
筋肉に、意識を集
中させる！

呼吸を止めて
はいけません。

自分の身体へ
「よろしく」「あ
りがとう」の気持
ちを込めて、毎回
ていねいに実行
しよう！

ストレッチ



〈参考資料〉 スポーツ医学からみた年代別・性別スポーツ指導(文光堂)
保健指導おたすけパワーポイントブック(少年写真新聞社)