

大切な

中学校向け

ウォーミングアップとクールダウン

運動中の事故を未然に防ぎ、運動能力を十分に発揮するため
また、疲労回復のために重要です！



1 体温を上昇させる

運動をすることで体温や筋温（筋肉の温度）が上昇し、柔軟性がよくなります。また、関節のもつ可動域（関節の動く範囲）をその人のもつ最大限まで高めることができます。

2 適応性を高める

急に高いレベルの運動をすると、心肺機能や筋肉などに大きなストレスがかかってしまいます。すぐに対応できないため、けがの原因になりやすく、これを予防する効果があります。

3 心理的な準備

アドレナリン量が多くなり中枢神経を刺激して、運動に対する心理的な準備が整います。

4 クールダウン

特に、運動の結果として生じてくる股関節の硬さを、運動後や翌日に持ち越さないために、運動直後には股関節の動的ストレッチを欠かさないようにしましょう。



が、しかし！

準備・整理運動中、筋力トレーニング中などには

年間1万3千件以上もの事故が発生しているんです！

ウラに
続く！



参考：『課外指導における事故防止対策 調査研究報告書』、『学校における突然死予防必携—改訂版—』、『学校の管理下の災害 [平成28年版]』

こんな事故が起きています

災害発生状況（学年・性別）

体育の授業中に、準備運動として二人組で馬跳びをしていた。本生徒が飛ばうとした際に、馬になった生徒がしゃがみこんだため、バランスを崩し転倒し、左薬指を骨折した。
(1年・男子)

テニス部活動中、ウォーミングアップの時間に、後ろ向きに走るメニューをしていたところ、バランスを崩し転倒。左手を地面についてしまい、手首付近を骨折した。
(2年・男子)

卓球部の準備運動として、体育館をランニングしていた際、卓球部とバレー部の練習場所を区切るネットを踏んでしまい、すべった勢いで左足首をひねった。
(3年・女子)

午後の駅伝部の練習が終わり、クールダウンのために運動場へ向かう時に、足元が暗く石が転がっていることに気がつかず、石の上に乗ってしまいバランスを崩して左足首をひねった。
(3年・女子)

(事例は災害共済給付データより)



**運動中と同じくらい、自分自身の、そして
周囲の人たちの安全に みんなが注意して
行動することで防げる事故も多いよ！**