

大切な

高等学校向け

# 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7千件以上もの事故が発生しているのを知っていますか？

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]』

# こんな事故が起こっています

## 災害発生状況（学年・性別）

レスリング部の活動中、アップで道場内を走っていたら、マットにつまずいて転倒してしまい、左膝をマットに勢いよくぶつけ、靭帯を傷めた。  
(1年・男子)

陸上部の練習終了間際に、クールダウンでジョギングをしていたところ、隣で走っていた人の足に引っ掛けて右足首を捻挫した。  
(1年・男子)

放課後の部活動中、グラウンドでウォーミングアップのため後ろ向きで走っていたら、隣で練習していたサッカー部のボールが転がってきた。しかし、後ろ向きだったため、気づかずボールを踏んでしまい地面に転倒。その際、左手を地面に着き体重が左手首にかかったため、左手関節を骨折した。  
(2年・女子)

体育授業中、準備運動で馬跳びをした際、着地でバランスを崩し左足を捻ったかたちで着いてしまい骨折した。(3年・男子)

(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、また、相互に自他の安全に留意して行動することで防げる事故も多いことも多いよ！**