

寒くなりましたが、校庭で遊ぶ姿を見てパワーをもらっています！

大きな行事も、残るは持久走大会、そしてみんな大好き冬休みがやってきます。ワクワクして緊張がゆるみがちになるとケガが増えてきます。まわりをしっかりと見て、ケガの予防に努めましょう。



慌てているとき



周囲の状況を落ち着いてみられるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

持久走大会間近！

わす 忘れずに！ウォームアップとクールダウン

持久走大会の練習が始まっています。日々の練習で、自分のペースを見つけ、無理のない走りをしてほしいです。また、走る前は必ずウォームアップ、終わった後は体をクールダウンさせてケガの防止に努めましょう。



ウォームアップ

かたくなっている筋肉を温めて、動きやすくします。体がほぐれるとパフォーマンスが上がるだけでなく、ケガの予防にもつながります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードにしてあげましょう。運動後の体の負担がへり、疲れもとれやすくなります。



持久走に向けて朝ラン頑張っています！

