

ほけんしつだより

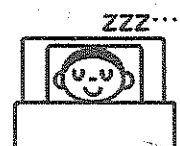
大阪府立大手前高校
No. 12
2017.2.6



今週末は 大阪城マラソン!

いよいよ、大阪城マラソンが近づいてきました。寒い中、体育の授業で少しずつ積み上げてきた練習成果をしっかりと発揮できるといいですね。年明けから流行っているインフルエンザも、本校では、爆発的な流行にはなっていませんが、毎日どこかのクラスでインフルエンザの発症の連絡があります。十分に体調管理に気をつけてマラソン大会に臨みましょう。

前日まで



**寝不足 厳禁、
食生活はバランスよく、
コンディションを整えて!**



普段寝不足気味な人も、今週は疲労をためないような生活を心掛けましょう。特に前日は絶対に寝不足にならないよう早めの就寝を。食事バランスのとれた内容を心掛けましょう。

薬が必要な人は準備しておく

本番は周りの人のペースに刺激され、予想以上のペースで走ってしまう人もいます。普段は起きない喘息の症状が出たり、頭痛・腹痛が起きるかもしれません。念のために普段使い慣れている薬を用意し、当日集合場所まで持って行きましょう。

当日は



朝ごはんは必ず食べてくる!

スタートは午前 10:10 です。走っている間にエネルギー切れにならないように朝食はしっかり食べてきましょう。空腹のまま走ると低血糖になり、冷や汗やふるえ、動悸、めまいなどの症状が出ることがあります。ひどくなると意識が朦朧とし倒れてしまうことも。朝食抜きで参加することはとても危険です。

汗拭きタオル 忘れずに



昨年の大会当日は、比較的暖かく、汗をかいている人が多かったです。寒い日でも走ると結構汗をかきます。そのままにしていると急激に体が冷えてしまい体調を崩します。汗拭きタオルを集合場所まで持って行くのを忘れずに。

走る前は丁寧にストレッチ



ウォーミングアップで全身の血行をよくし、筋肉を隅々まで伸ばしておきましょう。筋肉を十分にほぐしておかないとケガをするもどです。

足がつりそうになったら...

脱水や筋肉の疲労により、ふくらはぎの痙攣が起きることがあります。特に寒い日は筋肉が冷えて痙攣が起きやすくなります。大阪城に向かう前には水分や塩分を摂っておきましょう。

走っている途中で、もし足がつりそうになったら、**痛みを感じる部分から力を抜く**ことです。疲労が抜けたら回復していきます。血液循環を考えると



ゆるやかに筋肉を動かしているほうが良いのです。痛みが強い場合は、走る列からはずれ、足を伸ばしストレッチをしてください。

お腹が痛くなった...



走り出すと横っ腹が痛くなることがあります。脾臓という血液を蓄えている臓器が、急に運動することで、全身に血液を一気に送り出し、この時に痛みを感じます。また、内臓が揺れることで横隔膜が引っ張られることや、胃への血液循環が悪くなることによって痛むこともあります。痛みがでたら、**走る速度を落とす**ことが必要です。ペースを落とし少し余裕が出来たら、**やや深めの呼吸**を繰り返して下さい。そうして体にたくさん酸素を送り込むことで消化器系にまで酸素が行き渡り、痛みが治まります。

マラソン後は

痛いところがあれば アイシング



マラソン後、腫れていたり、熱を持っているような痛みがあれば氷でアイシングしましょう。保健室に氷を取りに来てください。

そのような痛みがなければ、夜はゆっくりお風呂につかり全身の疲れを癒してください。

靴のひもも締めて、気も引き締めて

時々、靴のひもがほどけたまま走っている人がいます。ひもを踏んで転倒したり、不安定な足元によって捻挫するなど危険です。しっかり結びましょう。

ほどけにくい結び方



1. 通常のリボン結びをする



2. リボン結びの両方を輪の部分を持ち上げる



3. 輪の部分を固結びにする

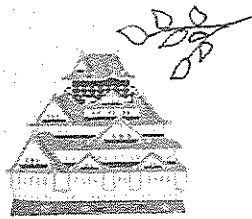


4. しっかりと結ぶ。これでほどけない

まめ、水ぶくれができた

靴が擦れてまめや水ぶくれができたなら、水を抜かず絆創膏で覆いましょう。中に溜まっている水はリンパ液で、新しい皮膚を形成する作用があります。ばい菌が入らないよう皮も破らないことです。





大阪城マラソン大会に挑むみなさんへ

マラソン大会は、健康面でも安全面でもとても気を使う行事です。でも、好きな行事の一つでもあります。それは、みなさんが走りきった後の、清々しい表情がとても爽やかで素敵だからです。みんなすごくいい顔してるんです。上位入賞を目指すもよし、景色を楽しみながら走るもよし、とにかく完走を目指すもよし。人それぞれの挑み方ができるのもマラソンの良いところだと思います。体育科の先生方からみなさんへ、マラソン大会に向けて激励の言葉です。また、市民ランナーの先生方にもお願いして一言書いていただきました。走る苦しさとおもしろさを知っている先生方からの応援メッセージです。

高森彩子先生
(体育)

90期、91期のみなさんへ
君達の走る姿は美しい！
順位、記録にこだわるだけじゃなく、自分の出せる力を最大限に発揮して下へ。応援してる！
英姿颯爽走

フルマラソンといえばこの先生
ベテランランナー
中西慶蔵先生 (国語)

無心に走ろう。
走れば無心になれる。
嫌なことも吹き飛ばせ。

貴田浩司先生
(体育)

まだ追い越せる
やる？
大手前生！ 貴田

岡田圭司先生
(体育)

全力疾走！
起終った時には、
違う自分が存在している。
by OKAPA

和田光代先生
(体育)

持久走の練習を積み重ねた身体に変化が来たら。
後は当日の心と体の準備が大切。
・天候・マラソコース・レース展開
レース中、苦しい場面になりそうな時に自分のペースを崩さず、自分のペースで走り進んでいきたいと思います。天候に気をつけて頑張ってください。和

今シーズンのお阪マ
ラソンにも出場！
楽しく走るランナー
森藤 溪先生 (数学)

しんどくても前進！
頑張って進めば
ゴールは必ず
やります！！



角藤真菜実先生
(体育)

今までの持久走の授業を振り返ってみよう。 by kakuto
本番は1日、残すはたったの1日！！
頑張ろう！！ <最後まで粘り強く！！>
Toughness!!

走本！走本！走本！
とにかく走本！しんどいときこそ走本！
自分の限界を超えられたときにこそ
最高の感動がまっている！

橋口麻衣子先生
(体育)

精一杯走ったあとの美味いジュース！！
10年後にその思い出をうまのビールと！！(笑)

中村 耕太

中村耕太先生
(体育)

光を感じて
風を感じて
この日は
頭をカッパに
前だけ向いて
走ろう
自信ない...
悩んでいい...
ムロムロ
気になる人の目...
おいてくれる成績...
ぶらぶら...

ほそほそと走ってマス
元木千賀子 (養護教諭)

とにかく走るしかない Just Do It !