健康運動 memo

健康運動指導士　永目　真治

はじめに

健康であるためには、運動・栄養・休養をバランスよく取り入れることがとても大切なことです。運動だけやっていても、食事が偏ってしまっては、何にもなりません。ダイエットをするからといって、食事をとらないだけでは、かえって病気になってしまいます。また、運動をせず休養も取らずに仕事ばかりしているとストレスがたまってしまいます。

このコーナーでは、簡単に出来る運動方法や、健康に関する知識をできるだけわかりやすく提供していきますので、是非、皆様の生活の中で役立てていただきたいと思います。

◇運動を始めるときに注意すること

これから運動を始める場合、計画した運動をいきなり力いっぱい行うことはもちろん、半分の力でも行うことは疲労や故障を招きとても危険です。体が慣れるまでは準備体操から初めて、徐々に強度を上げたり、時間を延ばしたりしていきましょう。

《体調はどうか》
気分がすぐれない、頭がいたい等の自覚症状がある場合は無理せず休む

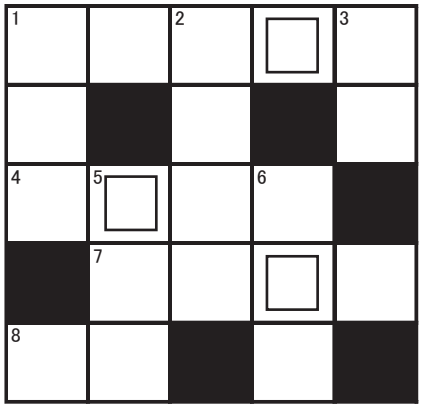
《準備運動は行ったか》
必ず運動する前に行う

《水分は用意してあるか》
運動すると水分が失われるので、必ずこまめに水分を補給する

《設備に危険はないか》
道具や、歩くコースを点検する

運動するときは自分のペースで行いましょう

スポーツライフ クロスワードパズル



■ヨコのカギ■
1. 捻挫をしたら安静にしてこれを行いましょう。
4. ウエイトリフティング競技の種目。「ジャーク」と「○○○」
7. この人たちがいないと大会はできません。
8. 夏休みみんなでいくところといえば？

■タテのカギ■
1. アクアドームは冬になるとプールが○○○リンクに変わります。
2. 激しい動揺。試合に負けるとうけることも…。
3. こればかり言っていても強くはなりません。
5. スポーツ選手に限らず、これをもっている人は多いですね。
6. 総合型○○○スポーツクラブ。

□の中に入る文字を入れ替えて下の言葉を完成させてください

○ ○ ○

※ヒント
野球は何人でするもの？

ハガキにクイズの答え・広報誌の感想・住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上平成16年10月31日（日）（必着）までに下記へお送りください。正解者の中から抽選で５名の方に事業団オリジナルグッズをプレゼントいたします。なお当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

編集・発行
（財）熊本市社会教育振興事業団　総務課　企画広報班
〒862-0941　熊本市出水2丁目7番1号　TEL　096-385-1042　FAX　096-385-1099
社教振だより　スポーツライフくまもと10月号　Vol. 1　平成16年9月20日発行