健康運動 memo ②

健康運動指導士　永目　真治

◇準備体操（ウォームアップ）と整理体操（クールダウン）等について

○ウォームアップ

運動の前に体を軽く動かし、筋肉や内臓が激しい動きに対応できるように準備を整えることで、神経系の反応が速くなり、体の柔軟性が高くなるので、ケガが起きにくくなります。

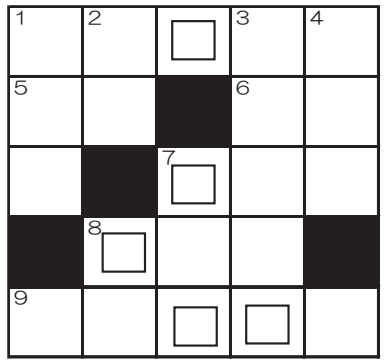
○クールダウン

運動後の疲労回復を促し、めまいや、吐き気などを防ぐ効果があります。運動が終わったら面倒くさがらずに行いましょう。ストレスのかからないやり方（リラックスできる音楽を聴きながら行うなど）で行うとより効果的です。

○ストレッチングのポイント

①余分な力を入れないで、ゆっくり徐々に行いましょう。
②反動や弾みをつけないで行いましょう。
③呼吸は止めないで、自然に深くゆっくりと呼吸をしましょう。
④伸ばしているところに意識を持っていきましょう。
⑤ゆっくりと伸ばし、気持ちのいい張りを感じるところで10秒～30秒維持しましょう。
⑥継続して行いましょう。

スポーツライフ クロスワードパズル



□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

○○○○○

■ヨコのカギ■

1 相手を押さえ込み、自分の体重をかけてフォールする技
5 ちらし・にぎり・まきといえば？
6 スポーツ選手にはつきもの。でもいやですね
7 歩く調子。○○○をそろえる。
8 「○○○の金時」平安時代の武士。今は五月人形として残っています。
9 「トライ」はラグビー。「タッチダウン」するのは、○○○○フットボール。

■タテのカギ■

2 駅伝でつなぐもの。
1 何かをしようとするときの元となる心持ち。「本人の○○に任せる」
3 天才兄弟ジョッキーの兄。
4 「勝利の○○○」これが微笑むとうれしいですね。
7 つけたり、消したりします。♪○○○をつけましょ…
8 ○○肌水着。水の抵抗が少ない水着です。

※ヒント ぐるっとまわって？

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11月15日（月）（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。

広報誌設置場所：
熊本市役所（社会体育課/青少年育成課）・熊本市内各公民館/熊本市総合体育館・青年会館/アクアドームくまもと/浜線健康パーク南部総合スポーツセンター/託麻スポーツセンター

社教振だより　スポーツライフくまもと11月号　Vol. 2　平成16年10月20日発行
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
事業団ＨＰ　http://www12.ocn.ne.jp/~kcshakyo/　Ｅメールアドレス　kc-sports-shakyoshin@themis.ocn.ne.jp
※お問い合わせ・ご意見等につきましては上記住所又は、事業団Ｅメール宛にお願いいたします。