



愛知県立半田東高等学校
令和元年9月2日

一心祭に向けて、準備は進んでいますか？ 当日思い切り楽しむためには、何事も準備が大切です。クラス企画の準備、合唱コンクールや体育祭の練習。そして、ベストコンディションで当日を迎える準備も忘れずに！食事や睡眠もしっかりとってくださいね。

体育祭で多いケガとは？

～今年の体育祭で多かったケガベスト3を発表！～

No1. 「綱引き」でマメが潰れる！

努力の勲章！？練習中からマメができていて、当日潰れて皮がむけてしまった人が多数。練習中にマメができてしまったら、手を洗い、必要に応じて消毒液で消毒して患部を清潔にしましょう。ガーゼや絆創膏で保護しておくのがベターです。マメが潰れて、皮が破れてしまったら、皮をめくらず残しておきましょう。その皮を元に、皮膚が再生しやすくなります。



No.2 「リレー」で転倒！！

全力疾走しているきに、「こけないようにしよう」と意識するのは難しいかもしれませんが、走る前にストレッチを行って予防することはできます。最近の研究結果では、静的ストレッチ（身体の反動を利用しないストレッチ）より動的ストレッチ（身体の反動を利用するストレッチ）の方が効果的だと言われています。

動的ストレッチのコツ★〈屈伸運動〉

正しい屈伸運動とは、両足でまっすぐ立った状態で、かかとを上げずに膝を曲げます。このとき、両手は膝の上に置き、体が転倒しないように支えます。そして、かかとを上げないことを意識しながら膝を伸ばします。かかとを意識していないと、思うような効果が得られません。手軽にできる運動ですので、ぜひ行ってみてください。



No.3 「台風の間」で転倒！！

転倒した際に、地面で擦ってけがをした人だけでなく、台風の間で使用する棒が額に当たってしまった人もいました。複数人で行う競技だからこそ、「今からスピードアップするよ」、「今から回るよ」など声を掛け合い、息の合った動きをとってみてくださいね！ケガの予防だけでなく、勝利を掴むこともできるかも！？

その他には、いすの移動中に昇降口のすのこで足の指を挟む、競技後の移動中に足首を捻挫するといったケガもありました。楽しく過ごすためにも、焦らず周りをよく見て行動しましょう！