

ほけんだより～駅伝大会にむけて～

3日後に駅伝大会が迫ってきました。走ることが得意な人も、不得意な人も当日までにできるだけ
の準備をして、みんなケガのないように、そしてそれぞれにやったぞ～！！と思える行事にしまし
よう。(o・v・o)人(o・v・o)ノ

～今日からできる準備～

【早寝早起き・朝食・排便】





→朝7時くらいまでに朝食をとり、家を出るまでに排便をする習慣にしよう。

当日は、朝9時スタートですが区間ごとに時間が違います。ご飯を食べるとお腹が痛くなりそう
で心配という人も、走る3時間くらい前に消化の良い食事を取り、排便しておけば大丈夫！

そのためには、朝早めに起きて、7時までに**ごはん**を食べる。夜は12時には寝る。

ごはんを食べる習慣のない人は…

まずはコップ一杯の飲み物から始めて、

+ 、+  +   のように段階的にふやしてみましょう。

出来ることからしてみよう～！



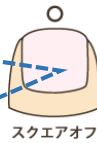
【爪の手入れ】

→足の爪を2～3日前に切っておこう。

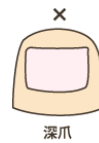
ながいままだと爪の下で出血したり、隣の指が切れたりします。前日にあわてて切って深爪したと
ときには痛くて走れません。

【切り方】～スクエアカット～

- ①白いところを少し残して水平に切る
- ②角を切る ※切りすぎ注意
- ③角にやすりをかける



スクエアオフ



深爪



バイアス切り

～当日の朝の食事～ ※よく噛んで食べること

→ごはん・うどん・パンなど主食を食べる。

→スープ、みそ汁など汁物もとる。

※消化のよいものを食べるといい

避けたほうがよい食べ物

- ・揚げ物、油っぽいもの (例) 肉、チーズなど
- ・食物繊維の多いもの (例) 根菜類、豆、ナッツなど
- ・生もの (例) 刺身など

～持っていくもの～

→タオル、水分…水やスポーツ飲料、麦茶など

→寒さ対策…当日風が強いと熱を奪われます、インナーを着るか、ジャージの上に羽織
るものを一枚もっていくといいかも

当日、走らない人も寒さ対策をして係の仕事をして下さい

～ケガの予防のために～

→準備運動をよく行う

全身のストレッチをよくすること。特に足首は入念に回しておく。

→シューズの紐は、はしるまえにむすびなおす

ゆるいまま走ると、足がシューズの中で動きすぎて、マメの原因になる



無理して飛ばしすぎず、かといって手を抜きすぎず、自分のペースで走りましょう (*`▽´*)