



校外学習が終わり、来週には運動会があることから、毎日ハードな練習が続きます。あなたが持っている力の何%を発揮できるか当てはまる項目の数を数えてみましょう。

## 運動会に向けてのアドバイス

### あなたは何パーセント実力を発揮できるか!

#### ( ) 1 午後10時半には就寝している。

睡眠不足では、ハードな練習の日々を乗り切ることはできません。大谷翔平は「一番大事に考えているのは、寝ることです。」と言っているように、アスリートは大会前、数週間にわたって10時間の睡眠時間を確保することで競技力を向上させるそうです。最高のパフォーマンスをするためにも睡眠時間を確保しましょう。

#### ( ) 2 3色（赤・黄・緑）そろった朝食を食べている。

朝食は午前中だけでなく、一日の体調を左右します。ただ食べるだけではなく、3色そろった朝ご飯で、体の調子を整えましょう。

#### ( ) 3 タオルや着替えを持ってきている。

運動会練習に汗の始末は必須です。校内に入るとクーラーが効いているので汗で濡れたままにしていると風邪を引くかもしれません。（※汗ふきシートを使う人は無香料のものにしてください。教室内に様々な臭いが混ざり不快になる場合があります。）

#### ( ) 4 水筒は大きなものを持ってきている。

体調が悪くなる人は、持ってきている水筒が小さい場合が多いです。水分は1リットル以上持ってくるようにしましょう。大きな水筒がない場合は2本以上持ってくるなど工夫をしましょう。

#### ( ) 5 毎日、入浴もしくはシャワーを浴びている。

晴れた日はグラウンドで活動します。いつも以上に砂や汗で体が汚れます。入浴やシャワーで体を清潔にしましょう。シャワーだけよりも、お湯につかると疲れが取れやすいので、疲れ対策のためにも入浴がお勧めです。

○が1つ…20%	○が2つ…40%	○が3つ…60%	○が4つ…80%	○が5つ…100%
熱中症になるのは時間の問題です!	練習が辛くないですか。○の数を増やして元気になってください。	まだまだあなたは速く走ることができ!	きっと、よい運動会になるでしょう。	活躍が期待できます!
				