



校外学習・修学旅行が終わり、今週末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。あなたも持っている力の何%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早く寝ましょう。

#### ( ) **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。朝練習がある人やよく汗をかく人は着替えを持ってきましょう。※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** 活動前に水分補給をしている。

体調が悪くなる前に予防的に水分を摂るのが効果的です。また、水分は1リットル以上持つてくるようにしましょう。大きな水筒がない場合は2本以上持つてくるなど工夫をしましょう。

※今週は暑さに慣れていない中、外での活動が多いため、スポーツ飲料を持つてくることをお勧めします。ペットボトルを持つてくる時はカバーを付けてください。空の容器は持ち帰りましょう。

#### ( ) **5** 毎日、入浴もしくはシャワーを浴びている。

外での活動が多いため、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。○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る!	きっと、よい運動会になるでしょう。	活躍が期待できます!