

体育大会に向けて



さあ！体育大会の練習が始まりますよ。この練習が始まると、保健室へ「筋肉痛」を訴えて、大勢の人がやってきます。とくに夏休み中、ほとんど体を動かさずにいた人が急に激しく体を動かすと、全身のあちこちに痛みがおこります。いきなり体を動かすのですから、当然です。一般的に筋肉痛とか筋肉疲労と呼びますが、いったん痛みがおこると痛みはすぐには消えません。とてもやっかいです。そうならないようにするにはどうすればよいのでしょうか？

筋肉痛・筋肉疲労を予防するには！

準備体操、ストレッチを十分にしよう！



痛みを訴えて保健室へ来た人には、準備体操や整理体操、そしてストレッチをしっかりやれたかを聞きます。「やった」と答える人が少数いますが、「しっかりやった」と言える人はほとんどいません。この「ストレッチ」が大変重要なのです。「けがの防止」にはかかせないひとつです。



連日続く練習から体育大会までの日々をどう過ごすかによって大きな違いがあるのです。いったん筋肉痛を起こすと痛みはなかなかとれません。大事な種目に出場できなくなるという事態になることもあります。

準備体操や整理体操そしてストレッチを「**適当にやっ**ていてはいけない」という意識を各自がしっかり持ちましょう。痛みがおこって困るのは自分自身です。

どうして痛みがおこるの？



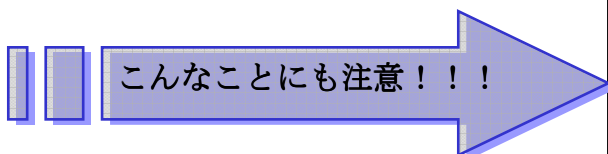
筋肉は、刺激を受けると伸びたり縮んだりすることで運動をします。運動をすると筋肉に乳酸がたまります。その乳酸がたまることで、筋肉が酸性になり、それが筋肉を傷めて、痛みとなってあらわれるのが筋肉痛の原因です。とくに普段運動をしていない人が過激なスポーツをするとおこります。運動が穏やかであればその循環がスムーズにいき筋肉疲労もおこしません。しかし急激に筋肉を使うと、大量のエネルギーを燃やすこととなり循環がスムーズにいかなくなります。その結果、細胞の中に酸素が不足して、「乳酸」という老廃物もたまります。乳酸がたまると筋肉は硬くなり、うまく伸び縮みが出来なくなります。それが痛みを感じさせるといわれています。

筋肉痛の痛みを和らげるには



筋肉痛になったら、まず、体を休めましょう。そして、体にたまった疲れを解消しましょう。そのために、一番効果があるのが「入浴」です！

入浴して、血液の流れがさかんになることで血液中にたまった乳酸などの疲労物質が、汗などとともて体外に排出されるからです。おすすめは、胸から下だけを湯船につける「半身浴」。38度から40度のややぬるめの温度でゆったりと20分程度つかります。お湯につかりながらやさしく筋肉をもみほぐすのもよいでしょう。



文の短いソックスは危険!!!!
くるぶしあたりのけがが多
!!

