



長距離走大会直前特集!

陸上競技部副キャプテン
3MA 鶴田 舞杜 君

熊本県高校駅伝大会で過去最高順位タイの5位入賞を果たした、陸上競技部長距離ブロックのメンバー2人にインタビューをしました。長距離走大会にむけて参考にしてみてください♪

陸上競技部キャプテン
3MB 山崎 隼汰 君



Q1 長距離を走る前の食事で気をつけていることはありますか？

牛肉はタンパク質の吸収が早いと、専門の人から聞いたことがあるので牛肉を食べています。

体が重くならないように腹にたまらない物を食べている。(具体的には、具無しのおどんオンリーです。)



Q2 当日の朝ご飯は何を食べた方がいいですか？

朝ご飯はパン二枚を食べて、甘めのコーヒー牛乳を飲んでます。

エネルギー源になる物です。おすすめはご飯、味噌汁、もち、大福です。腹の中にためないため、走る前4時間は何も食べないようにしています。

Q3 スタート直前にしておくといいことはありますか？

柔軟は本当に寒いときしかほとんどしない。ジョギングをして体を温めておく。

アップで体をあたためておく為に、10分くらいグラウンドを走ったり、体操をする。

Q4 速く走るコツは何ですか？

コツコツと努力をすること。

前半とばさない。ずっと同じペースか、後半にビルドアップをする。

Q5 走った後のケアは何をしたらいいですか？

足を温めたり冷やしたりを繰り返すといいそうです。

直後はダウンで、20分ゆっくり走ったり、軽く体操をします。家では、お風呂で足などをマッサージするといいです。

Q6 走るときに考えていることは何ですか？

長い…。帰りたい。

早く終わらんかな…。レースの時は、一緒に走っている選手の様子を見ていたりします。

Q7 おすすめのランニングシューズを教えてください！

自分の足もとのランニングシューズはナイキって決めてるんでっ！

ミズノです

Q8 これからも長距離走を続けますか？

走りは野球するにもサッカーするにも必要な体力をつくるうえでのスポーツの基本だと思っています。走り続けますよ！(鶴田君)



走りながら楽しいと思える瞬間があるので自衛隊でも続けたいと思っています！(山崎君)

☆長距離を走る上で、たくさんの工夫やポイントを伺うことができました！ご協力ありがとうございました！

※裏面は、山崎君や鶴田君が実践しているというウォーミングアップやクールダウンについて調べてみました！参考にしてください！

調べてみました！

○●○ウォーミングアップ○●○

☆スタート直前の準備！けいれんと脱水の予防にスポーツドリンクで水分補給を！

目的

- ・ケガの予防
- ・柔軟性の向上
- ・コンディションのセルフチェック（当日の体調を把握する）

☆ウォーミングアップから競技に入るまでは10分くらいが適当です。その間からだを冷やさないように、からだを動かして筋肉の温度を高めておきます。

方法

ジョギング



関節を動かすストレッチ

○●○クーリングダウン○●○

☆レース後のケア！レース後もなるべく早めにスポーツドリンクで水分補給を！

目的

- ・血液の流れをよくし、筋肉や関節を柔らかくすることで疲れをとります。
- ・運動やスポーツ直後の心肺にかかるリスクを軽減します。

☆合わせて20分くらいが理想。

方法

ランニング



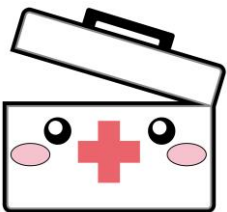
使った筋肉をゆっくり伸ばすストレッチ



☆長距離走は、心臓や肺の機能を高め、持久力をつけるのに大変よい全身運動です！また、苦しさに負けないで走りとおすと、体力ばかりではなく、精神力を養えます！正しい走りで、体力・気力を増進しましょう！



走っている時、こんなことに気をつけて！



- ・走っている時に、途中で気分が悪くなったら走るのをやめて、近くの人に頼んで先生に連絡をしてもらう。
- ・最後まで自分のペースで走る。
- ・ゴールしても急にとまらないでしばらく歩く。
☆ゴールしても、立ち止まらず止まらずにすぐ歩いてください。急に立ち止まると吐き気やめまい、立ちくらみが起こることがあります。☆クールダウンを！

保健だよりコンクール優秀賞受賞！

平成30年10月31日（水）に熊本テルサで行われた、熊本県高等学校保健会主催の保健だよりコンクールで、優秀賞をいただきました。これからも、生徒保健委員から健康に関する話題を楽しく、わかりやすく、シンプルに発信していきたいと思います。生徒のみなさんで、取り上げてほしいことや、調べてほしいことがあったら生徒保健委員会まで！

