

げんきNAVI 2021.11

熊本県立盲学校

持久走の季節になりました。寒くてきつくて、いやだなあって人もいるかな？
効果を知り、目標を持つと、やる気が出るかもしれません。

スポーツの効果とは！？

- ① 骨や筋肉、内臓が発達する
- ② 体力や持久力がつく
- ③ 太りすぎをふせぐ
- ④ ストレス解消になる
- ⑤ 夜ぐっすりねむれる
- ⑥ 抵抗力を高める



(健康長寿ネット)

- ①
- ②

筋力・体力のピークは、中高生の時。

それまでは、やるだけ力がつくのです。大人になる前に、できるだけ高い山を作っておきましょう。

大人になってからの運動は、下り坂を急にしないために、やります。

- ③

体重増加が気になる人は、1日55分の早歩きをすれば、食べる量を変えずに1ヶ月で体重を1kg減らせます。(体重60Kgの場合)

- ④
- ⑤

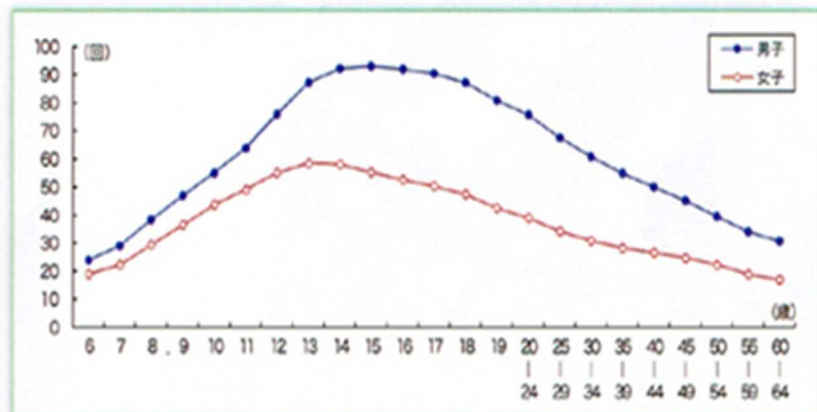
運動には、ネガティブな気分を発散、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。とくに効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う、ウォーキングや軽いランニング、ダンスなどです。

「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に。1日にたくさんたまにやるより、日々少しずつ継続することが大切。

- ⑤

血行や自律神経の働きがよくなり、病気にかかりにくくなります。激しすぎる運動はかえって抵抗力を下げるので注意です。

全身持久力の指標 加齢に伴う20mシャトルランの変化



成長期は、まだ足の構造が大人のように完成されていないので、保護が必要。

育ちざかりの足をまもる靴の選び方

1. 甲の高さが調節できること

足に合わせて甲の高さが調節できる、紐かワンタッチテープのタイプを選びましょう。

2. つま先は広く、厚みがあること

子どもは足の指で「地面をつかむ」ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。

3. つま先が少し反りあがっていること

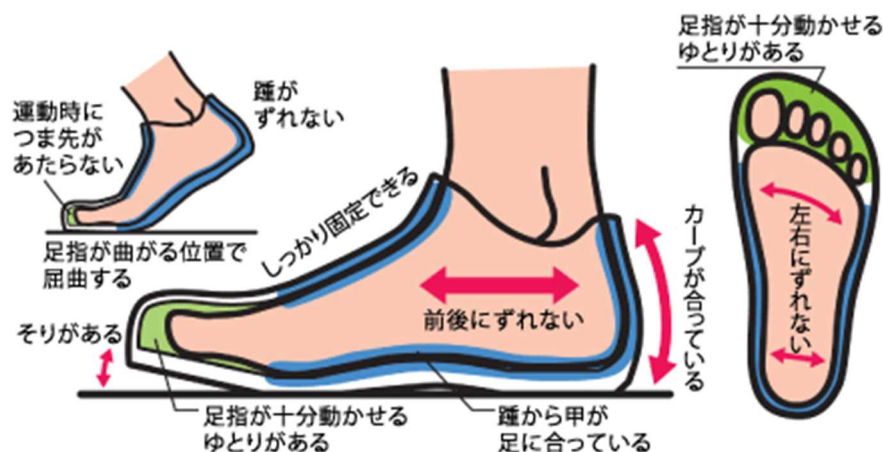
子どもはベタ足で歩くので、反りがないと蹴り出しにくく、つまずきの原因になります。

4. かかと部がかたいこと(かかとを踏んで歩けるデザインは避ける)

足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。

5. 足が曲がる位置で靴も曲がること

サイズが大きいと、この位置がズれてしまいます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。



(日本学校保健会)

足を清潔に・・・

足は体の中でも汗をかきやすい場所です。走った後、靴下がぬれているようなら、清潔と、しもやけ予防のために、新しい靴下と交換しましょう。

疲れをとるために、お風呂にゆっくりつかり、足指でグーチョキパーをしてほぐしましょう。