



保健相談だより

いよいよ梅雨の季節ですね雨の日が続き、蒸し暑くなってくるこの時期は、熱中症に注意が必要です。そして、いよいよ総体・総文です！もう大会が始まっている部もありますが、コンディションを整えて、力を存分に発揮してきてほしいと思います。

総体に向けて、足つり対策！！

試合中、一進一退の攻防の中、急に足を攣ってしまった！？
皆さん、そんな経験はありませんか？

「足が攣る」とは、筋肉が伸びるためのマグネシウムが不足することで、筋肉が縮んだまま元の状態に戻ることができない状態です。

原因としては、ミネラル不足、筋肉疲労、水分不足、糖質不足等があります。



ミネラルが多く含まれる食品を摂取！

例

- マグネシウム
(ひじき、わかめ、ごま、納豆など)
- カルシウム
(干しエビ、チーズ、小松菜、ヨーグルト)
- カリウム
(アボカド、ホウレンソウ、海藻類、バナナ)



水分やエネルギー補給

スポーツドリンクには身体に必要な水分とミネラルが「水」に比べると豊富に入っており、また身体の中に浸透しやすいようになっているので、ただ「水」を飲むよりも効果的に足のつりを予防してくれます。



運動前後や寝る前のストレッチやマッサージ

体を温め、筋肉を伸ばすことは、筋肉の負傷防止に役立ちます。

負傷した筋肉は収縮しやすく、こむら返りが起きやすくなります。体内に疲労物質を残さない為にも、運動後のクールダウンは重要です

足つりの対処法

①筋肉をゆっくりのばす

一気に伸ばすと筋繊維が損傷し、肉離れに発展することもあるため、慎重に優しくのばしてください。



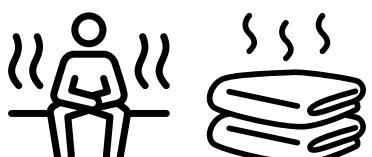
②痙攣している筋肉のマッサージ

けいれんしている部位を、片手で円を描くように、適度な力でマッサージすると、血液循環が促進され、正常な状態に戻りやすくなります。



③温罨法

温かいシャワーや温かいタオルを患部に当てることで、血行を改善し、筋肉のつりを徐々に、和らげます。



※コールドスプレーや氷などの冷却は逆効果です！！

スクールカウンセラー 黒ちゃんの ハッピー♪アドバイス



♪ 試合や大会本番前の緊張を、上手に逃がすコツ教えます。

試合や本番前など、『大事な時の前』に心臓がドキドキしたり緊張するのは、

- ① 心拍数を上げ、血流を良くして、身体の動きを良くするための前準備。
- ② 意識や身体の感覚を敏感にしておくことで集中力とパフォーマンス力を高め、獲物の獲得率や強くて恐ろしい敵から逃げ切れる確率を少しでも高くしておくための生存戦略。(※生き物なら、生まれつきみんな持っている身体の仕組み。)
- ③ 『挑戦すること』や『挑戦後の結果』への不安や怖さと期待感が、心の中で真っ正面からぶつかり合っている状態。



③の参考資料：TFT center of Japan on X

★緊張状態を上手に逃がして、コントロールするための方法 (※代表例)



① 軽いストレッチ (例：肩・首・腕を回す、他)

プロのスポーツ選手や演奏家でも、本番前や自分の出番が来る前は緊張するのが当たり前。

強すぎる緊張は筋肉を硬直させ、身体の動きや反応を鈍らせる。

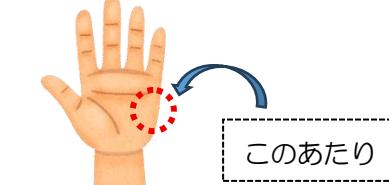
待機中、試合エリアの横で選手が身体を動かしているのはその予防。



② ゆっくり深~い深呼吸

腹式呼吸を意識して、気持ちが落ち着くまでゆっくり深呼吸をしてみよう。短く吸って、長めに息を吐き出すリズムが効果的。苦しい時は、まず、息を吐こう。あくびやため息のように息を吐き出すのも、同じ効果がある。

③ 緊張を和らげるツボを軽く叩く



別名『空手チョップのつぼ』。手のひらの横、真ん中くらいの位置を、指2本で10回くらい軽くトントン叩いてみよう。気持ちの切り替え、集中力や能力アップ、苦手を乗り越える勇気がわく…という効果あり。

水曜日には、スクールカウンセラーが相談室にいます。

スクールカウンセラー 黒川 萌子 (要予約)
(面談希望者は、担任の先生または相談室まで)