

5. 運動を行うにあたって

運動を行うにあたっては、事故を引き起こさないためにその日の体調や天候、持病などに注意して行うことが重要です。

また、運動を行うにあたっては体力に応じた運動を行うとともに、運動の前後にストレッチを加えた準備・整理運動を行うことが必要です。

(1) 安全に運動を行うための注意事項

- ① 事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動と整理運動を必ず行いましょう。準備運動と整理運動については「(2) 準備運動・整理運動について」を参照して下さい。
- ② 膝痛や腰痛など、現在整形外科的な障害で通院されている方は、主治医や、運動指導の専門家と相談してから始めましょう。運動中や運動後に強い痛みが発生する場合にはただちに運動を中断して下さい。
- ③ 大きな筋力を出す時には急に血圧が高まるため、血圧の高い人は十分に注意して下さい。運動前に血圧と体調をチェックし、体調が優れない場合は運動を中止して下さい。
- ④ その日の体調に合わせて行う運動量や強度を調節しましょう。
- ⑤ 夏場に屋外や気温の高い場所で運動する場合には、脱水や熱中症に十分注意しましょう。これらの予防のために、運動中や運動後に水分をとりましょう。
- ⑥ 服装は気候にあったもので、体が自由に動けるものが良いでしょう。靴は膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズをお勧めします。

図6 スポーツシューズの例

