

■ 運動をはじめよう！その前に…

4月を迎え、新生活をスタートされる方も多いのではないのでしょうか。気候も穏やかになるこれからの時期は、運動をはじめするには最適な季節です！

とはいえ、いきなりの本格的な運動にはリスクが潜んでいます。運動でケガをしたり、体調を崩したりということのないよう、注意しながら身体を動かしましょう。



8つのポイント

① まずは相談

・膝や腰を傷めていたり、高血圧等の持病のある方は、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。

⑤ ムリのないペースで

・筋肉は休めることも必要です。週2～3日は休息するようにしましょう。

② 軽い運動から

・スポーツをしたことがない、またはやっていたがしばらくブランクがある、という方は、軽い運動から始めましょう。

⑥ 空腹時や食事直後は運動しない

・空腹時に運動をすると、低血糖になるだけでなく、心臓などにも負担がかかります。
・食事直後の運動は胃に行くはずだった血液が分散し、消化不良を招くことがあります。

③ セルフチェックリストを活用

・時間があっても、運動に適さない身体の状態や気象状況の場合は運動を取りやめましょう。

⑦ 水分補給はこまめに

・汗をかくような運動や、高温多湿の気象下で運動する際は、こまめに水分を補給しましょう。

④ ウォーミングアップは入念に

・筋肉が固い状態でハードな運動をするとケガの確率が非常に大きくなります。いきなりの運動はさけましょう。

⑧ 睡眠はしっかり

・睡眠は新陳代謝を活発化させ、疲労回復、肉体を治癒します。特に、22時～2時の「ゴールデンタイム」を活用しましょう。

裏面に運動開始前のセルフチェックリストを掲載しています。ご活用ください。

■ 運動時の水分補給

運動を効果的に行うためには、水分補給と上手に付き合うことが必要です。大人の場合は、下記の水分補給のタイミング・量を参考にしてください。

水分を摂るタイミングと量

- ・ 1時間以内の運動 …… のどが渇く前に100～150ml前後を摂取
- ・ 1時間以上の運動 …… 運動の30分前までに200～500mlを摂取
運動中は100～200mlを10～15分おきに補給



運動開始前のセルフチェックリスト

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季)熱中症警報が出ている	はい	いいえ

昭和63年度 日本体育協会「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より引用改変

**運動^(注)を始める前に
一つでも「はい」があったら、
今日の運動は中止してください。**

(注)このセルフチェックリストでは、分かりやすくするために「運動」としてはいますが、生活運動(運動以外の身体活動)の場合も、強度が強い場合は同様の注意が必要です。

**すべて「いいえ」であれば、
無理のない範囲^{*}で
運動に取り組みましょう。**

^{*}無理は禁物です。運動中に「異常かな」と感じたら、運動を中止し、周囲に助けを求めましょう。