

運動やスポーツにおける健康・安全の確保

今回の学習内容

みなさんは運動やスポーツをしていてけがをしたことがありますか？ それは、何のスポーツをしているときに、何が問題でけがをしたのでしょうか。運動やスポーツを行うとき、思わぬけがや健康への影響そして、危険が伴います。健康や安全に留意して運動するとともに危険が予測できる場合にはそれを回避する必要があります。今回、しっかり学んで安全に楽しいスポーツライフをおくりましょう！

講師
武市可奈子 壇蜜先生

(学習メモ執筆)

運動やスポーツにおける危険の把握

競技種目の特徴によって、けがの危険が伴う場面が違います。

(例) バレーボール : ジャンプの後の着地のときに捻挫や骨折の危険
サッカーやラグビー : 転倒や衝突の危険



どのような危険な場面があるか？ ということを種目によって知っておけば、気をつけることができる!!

運動やスポーツを行うときに注意すること

① 運動前のチェック：服装の点検

それぞれのスポーツに適した服装にしましょう！

(例) 強い日差しの下で長時間行うスポーツ → 帽子が必要

人と接触するようなスポーツ → 時計やアクセサリなどを外す

② 運動環境の整備や点検

実施するときの気温や湿度、施設・設備的な条件を確認しましょう！


また、用具の不備がないか、グラウンドや体育館、競技場の整備は十分されているかなどを確認しましょう。

気温の目安：気温が 28℃から 31℃で厳重注意、35 度以上では運動を中止しましょう。

〔熱中症の予防に WBGT (湿球黒球温度) の指標気温〕より

③ 健康状態の確認

運動前に体調が悪いような場合には、スポーツへの参加を中止して状況によって病院に行き医師の診断を受けるなど、注意しましょう。

 健康づくりのためのエクササイズ

低い強度で長い時間行う全身運動は、生活習慣病などのリスクを下げ、健康づくりのために効果的です。

そして、厚生労働省が、身体活動・運動分野の目標として定めたのが「健康づくりのための身体活動基準 2013」です。

〈要旨〉

「今より 10 分多く、毎日身体を動かしましょう！」というもの。

18 歳から 64 歳までには、プラス 10 分を 6 セットの 60 分。

65 歳以上は、10 分 4 セットの 40 分を目標に、運動をしよう！ と勧めています。