

将来選手になるために今から身につけたい習慣

1. ウォーミングアップの目的にあうものを下から全て選んで番号に丸をつけてください。

- ① ケガの予防
- ② パフォーマンスの向上
- ③ 体温（筋温）を高める

答え：全て



2. クーリングダウン（クールダウン）の効果を下から全て選んで番号に丸をつけてください

- ① 疲労物質を流す（疲労を明日以降に残さない）
- ② 筋肉の柔軟性・関節の可動域（うごく範囲）を取り戻す
- ③ リズム感をよくする

答え：①、②

3. 疲労回復の方法をできるだけたくさん書きだしてください。

答え：スポーツマッサージ、アイシング、入浴、交代浴、アクアコンディショニングなど



4. 大会当日の気温・湿度が高いことが予想される場合、どのような持ち物が必要で

しょう。当日に高いパフォーマンスをだすためにできる準備を思いつくだけ書きだしてください。

答え：冷たい飲み物、スポーツドリンク、帽子、着替え、日焼け止め、氷、クーラーボックス、日傘

5. 朝ご飯がカラダに与える影響をすべて選んで番号に丸をつけてください。

- ① 頭やカラダのエネルギー源になる。
- ② 太りにくいカラダを作る。
- ③ 集中力や注意力がアップする。



答え：全て

6. 筋肉を作るために大事なことを下からすべて選んで番号に丸をつけてください。

- ① 運動後30分以内に食事や補食（バナナやおにぎりなど）をとる
- ② 練習中に冷たい飲み物を飲む
- ③ たくさん寝る
- ④ 強度の高い練習をする
- ⑤ お腹がすいた状態でたくさん練習する



答え：①、③、④

7. アスリートはお菓子を食べ過ぎるのは良くありません。その理由を書きだしてください。

答え：栄養が少ない割にカロリーが高い
依存性がある
太って体が重くなる（特に高校生以上）
虫歯ができやすくなる
食事量が減る



8. 試合前日や当日に食べた方がいい食事はどんなものでしょうか？当てはまるものを全て

選んで番号に丸をつけてください。

- ① お刺身
- ② 牛乳やヨーグルトなどの乳製品
- ③ ご飯やパスタなどの炭水化物
- ④ 唐揚げやとんかつなどの揚げ物

答え：③。なまもの、繊維質・乳製品、高脂質の食事は避ける。
試合前は緊張で胃腸障害を起こしやすい。

9. 試合当日の食事は試合開始時刻から何時間前までに済ませるべきでしょうか？

当てはまる番号を1つ選んで丸をつけてください。

① 1-2時間前

② 2-3時間前

③ 3-4時間前

答え：②、試合直前の補食は OK。

10. 下の図の空欄①、②、③に当てはまる言葉を書き入れてください。



11.7時に起きるためには、何時に寝るのがよいでしょうか。

一番良いものを下から1つ選んで番号に丸をつけてください。

- ① 22時
- ② 23時
- ③ 24時



答え：①。睡眠時間をしっかり確保することで、成長ホルモンの恩恵を最大限に受けることができる。

※成長ホルモンの働き：骨や筋肉の補修や成長を促す。

12.質の良い睡眠をとるために効果的な行動を下からすべて選んで番号に丸をつけてください。

- ① 寝る1時間前には携帯やテレビを見るのをやめる
- ② 寝る3時間前までに食事を終わらせる
- ③ 寝る4時間前にお風呂に入る

答え：①、②

寝る1-2時間前の入浴が理想。

13.ケガをした場合、どういう対応をするのが一番よいでしょうか。

一つ選んで番号に丸をつけてください。

- ① 痛みがあっても練習・試合出場をつづける
- ② 治療院で治療してもらいながら練習する
- ③ 病院を受診して、まず診断してもらい、それから治療やリハビリをして、練習を開始する



答え：③