担当: 養養 桑薫

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首節にあうものを下から至て選んで審号に戴をつけてください。
 - ① ケガの学防
 - ② パフォーマンスの首上
 - ③ 体温 (筋温) を嵩める

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審号に気をつけてください

 - ③ リズム懲をよくする

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・湿度が嵩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。

 - ③ 集中がかや注意ががアップする。



答え:全て

- - 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 練習でご浴たい飲み物を飲む
 - ③ たくさん寝る
 - ④ 強度の嵩い練習をする
 - ⑤ お觼がすいた状態でたくさん練習する



7. アスリートはお菓子を食べ過ぎるのは食くありません。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. 試合新日や当日に食べた芳がいい後事はどんなものでしょうか?当てはまるものを全て 望んで審号に気をつけてください。
 - ① お刺導
 - ② 葬乳やヨーグルトなどの乳製器
 - 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. 試合当日の後事は試合開始時刻から何時間請までに済ませるべきでしょうか? 当てはまる蕃号を1つ選んで気をつけてください。

① 1-2時間前 ②2-3時間前 ③3-4時間前

答え:②、試合直前の補食はOK。

10. 下の卤の空欄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つ選んで番号に気をつけてください。

- 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。

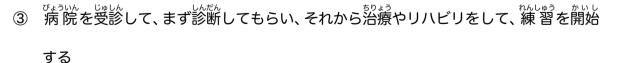
※成長ホルモンの働き:骨や筋肉の補修や成長を促す。

- 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



答え:③

