

休み明けの部活について

運動ができていないと・・・

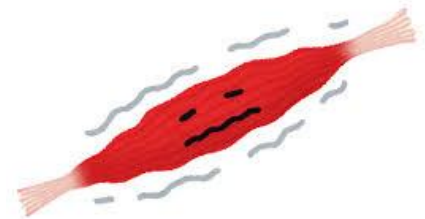
体力の低下



体重の増加



筋力の低下



部活動再開！
さあ動くぞ！



だけど体は
(悪い方へ)
変わっている・・・

思ったように動けない



ケガをしてしまう



部活動再開時の注意点

いきなり激しい 運動をしない



- ・ 体力、筋力は落ちています！
徐々に体をならしていきましょう！
例：ダッシュからではなく、ジョグ、
ランニングから始めましょう！

ストレッチ、ウォーミングアップ をしっかりしましょう



- ・ 体の柔らかさも落ちています！
ケガを防ぐため、より入念に行いま
しょう！

**スムーズに再開できるように、
普段から動いておきましょう！**