



日頃からの身体づくり

- 身体の痛みや動かしにくいところはありませんか？

※ 怪我予防にも、スポーツ庁が推奨する「セルフチェック」と「改善エクササイズ」が効果的です



「セルフチェック」動画



改善エクササイズ動画



- 日頃から適度なトレーニングで身体づくりをしていますか？

- 疲れや特定の部位に痛みはありませんか？

※ オーバーユース・オーバートレーニングに注意し、休養を取り、必要に応じ医療機関を受診しましょう

運動開始前の準備

- ウォーミングアップをしていますか？

※ ストレッチングや動き作りなどの準備運動を行い、体温や筋温を上げましょう

- 睡眠不足ではないですか？ 食事はきちんととっていますか？

- 体調不良ではないですか？

※ 以下の症状・状態があり、運動に支障が出そうな場合は、運動を中止しましょう

- ・足腰の痛みが強い
- ・熱がある
- ・体がだるい
- ・吐き気がある、気分が悪い
- ・頭痛やめまいがする
- ・耳鳴りがする
- ・過労気味で体調が悪い
- ・睡眠不足で体調が悪い
- ・食欲がない
- ・二日酔いで体調が悪い
- ・下痢や便秘をしていて腹痛がある
- ・少し動いただけで息切れや動悸がする
- ・咳やたんが出て、風邪気味である
- ・胸が痛い



運動・スポーツ中に気を付けること

- 以下のことを理解し、実践していますか？

1. 自分自身が責任をもって事故・怪我の予防に取り組みましょう
2. 競技ルールを守り、スポーツマンシップ・フェアプレーの精神を尊重しましょう
3. 周囲の人に危険を及ぼすような行為はやめましょう
4. 自分自身の体力やスキルに応じて、無理のないように実施しましょう
5. 過度の練習は外傷・障害のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながりません
指導者がいる場合は、指導者の指示に従いましょう



- 道具・用具を使うときは、周囲を含めて、安全な使用を心掛けていますか？

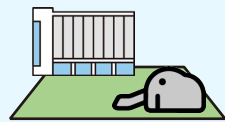
※ 野球やソフトボールは道具による事故が多いので、バットやボールの扱いに気を付けましょう

- 道具・用具を使うスポーツや激しい接触があるスポーツでは、保護具や安全装備を適切に使用することも有効です

※ ヘルメット、ヘッドガード、フェイスガード、プロテクター、マウスガード、ショルダーパッド、シンガードなど様々なものがありますので、各競技のルール及び特性に応じて、SGマーク付きの製品など、安全基準を満たしたものを適切に使用しましょう

商業施設、公園、道路、広場、空き地などで気を付けること

- 他の利用者や周囲に気を配り、接触事故をしないようにしましょう
※ 商業施設、公園、道路など運動・スポーツをする以外でも人が集まる場です。
いつも以上に周りに気を配りましょう
- 施設・器物等を破損しないようにしましょう
- その場所で禁止されている行為やルールを事前に確認しましょう



熱中症の予防に取り組みましょう

- 暑さに体を慣らしていますか？
※ 暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で積極的に汗をかき、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう
- 適度な休養・栄養は取っていますか？(熱中症予防にもつながります)
- 適時・適切に水分・塩分を補給していますか？



※ 以下のうち2つ以上に該当している場合は、水分の補給を積極的に行いましょう

1. 運動前後で体重が減っている
2. 濃い尿の色が続く
3. 喉の渇きを感じる



- 身体を冷やしていますか？
※ アスタオル、クーリングベスト、送風、頭頸部冷却、手のひら冷却などが効果的です
※ アイスラリー(細かい氷の粒が液体に混ざった飲料)摂取も効果的です
- 暑さ指数(WBGT)を計って(確認して)いますか？
※ WBGT(暑さ指数)が31以上(気温35℃以上)の場所では、運動を原則中止しましょう
(運動が続けられるよう、エアコンがある屋内、屋根付き運動場などの涼しい場所を確保する、活動時間帯をずらすなどの工夫をしましょう)

⚠️ 登山や海水浴・川遊びでの注意点 ⚠️

登山

- 無理のない登山計画の作成
- 十分な装備の準備
- 気象情報の把握と気象変化に応じた早期のルート変更や登山中止の判断
- 紙地図と登山地図アプリ等の使用
- 当日の体調確認
- 危険がある場所の確認と状況判断



海水浴・川遊び

- 危険箇所(水温変化や水流の激しい場所、深みのある場所等)の把握
- 気象情報の把握と悪天候時の中止
- 体調不良時や飲酒時の入水禁止
- ライフジャケットの活用
- 遊泳区域外に行かない、他人に抱きつく等の危険な行為の禁止等

