



ウォーミングアップとクーリングダウンの重要性



スポーツ時のケガを防止するために、運動をする際のウォーミングアップ（トレーニング前の準備運動）やクーリングダウン（トレーニング後の整理運動）が大切です。質の高い運動を安全に行うためには、欠くことのできないものです。

ウォーミングアップポイント

- ①ランニング：試合・練習で力を発揮できるように体温をあげる。
- ②体操・ストレッチで柔軟性を高め、関節の可動域を広げる。
- ③全身運動で筋肉と神経の反応を高める。

クーリングダウンポイント

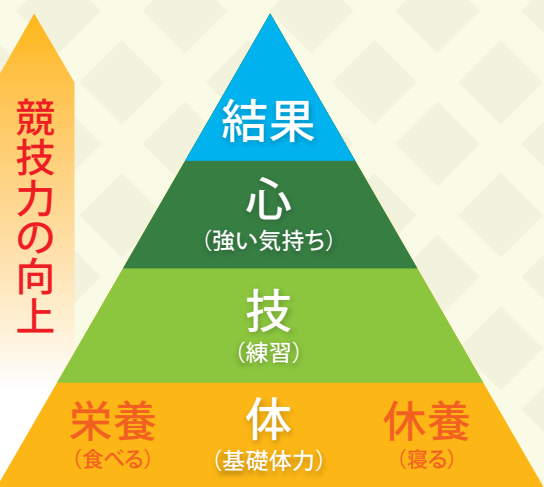
- ①運動直後に軽いジョギングで筋肉の疲労物質を取る。
- ②ストレッチはゆっくりと筋肉の緊張をほぐす。
- ③特にきつい負荷がかかったところはアイシングする。

昔は遊びを通していろんな経験をしたものですが、今は「時間・空間・仲間」の3間がなく、遊ぶ機会も減り、コーディネーション（からだをうまく動かす能力）が育っていないのが現状です。

子どもたちは、実際に（小さな）けがなどを経験しながら、危険を予測し、回避する能力が身につきます。子ども時代のスポーツ体験で元気で夢を実現できる力を身につけたいものです。



成長にはスポーツと「栄養・休養」が必要！



主食、主菜、副菜を中心に食事のバランスを



主食



副菜



主菜



乳製品



果物

- ①多様な食品を組み合わせよう
- ②調理方法が偏らないようにしよう
- ③手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせよう

スポーツ活動は、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する資質や能力を育てる基盤であり、2020 年に開催される東京オリンピック・パラリンピックを契機に国民のスポーツへの関心が高まり、その活動の充実が期待されています。

しっかり食べて、しっかり動き、世界の仲間とスポーツで交流しましょう。



亀岡市観光マスコットキャラクター
「明智かめまる」

セーフコミュニティとは、WHO（世界保健機関）が「世界中の人を健康に」という取組を進めるなかで、日々の生活において「安全」が健康に大きな影響を与えることに着目したのが始まりです。亀岡市は、平成 20 年 3 月 1 日、世界で 132 番目、日本初の WHO セーフコミュニティ協働センターによる国際認証を取得、平成 25 年 2 月 23 日には国内初めての再認証を取得しました。行政や地域の住民をはじめ、企業や組織、団体等と一緒に「みんなが事故、自殺、犯罪がなく、安心して暮らしていくにはどうすべきか」を考えるなかで、一人ひとりが「気づき」を持ち、自主的な活動へとつなげていきます。

----- 亀岡市役所問い合わせ先 -----

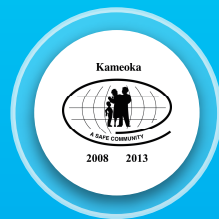
生涯学習部スポーツ推進課

TEL / 0771-25-5055
FAX / 0771-22-6372

総務部自治防災課
セーフコミュニティ係

TEL / 0771-25-6788
FAX / 0771-24-5501

セーフコミュニティかめおか 余暇・スポーツの安全対策委員会



子どものケガ予防ガイド

子どもの望ましい発達は運動・栄養・睡眠のバランスです。保護者はもとより、スポーツ指導者や教育関係者の皆さんに、スポーツをもっと楽しく、子どもの発達支援の手段として活用していただくために、このリーフレットを作成しました。



亀岡市では過去 1 年間のスポーツ少年団の外傷（ケガ）調査を実施。1 週間以上練習を休んだり、通院するようなケガを負ったこどもの割合は、全体では 20.5%。受傷率は小学生より、身体的発達の急速な中学生が 34.7%と高い状況でした。

受傷者は非受傷者に比べ、スポーツ少年団の週当たり総活動時間、および少年団以外のスポーツ活動を加えた週当たり総運動時間が長いという結果でした。

また、生活背景との関連では、受傷者は非受傷者に比べ、起床時刻が遅く、よく眠れると答えた者の割合が少ないことがわかりました。

子どものケガは軽度のうちに治療し、大きなケガに至らないようにすることが大切です。そのためには、基礎的な体力、安全管理力を養い、ケガを重傷化させない知識と行動力を持つことが必要です。

ケガの原因は本人の体力・技術の未熟が 42%と高く、不注意は 19%です。早寝、早起き、3 食きちっと食べる生活習慣がある子どもは、外傷が少ないという結果も出ています。子どもに運動やスポーツに親しむ機会を広げ、保護者と指導者が一体となってケガを予防しましょう。

スポーツ活動のケガを重度化させないために

指導者や親だけでなく、スポーツ活動に参加する子ども自らが自分の成長・発達や健康に関心を持ち、運動環境（施設・設備・道具など）の日々のチェックを行うことで安全への意識を高め、ケガを予防しよう。

スポーツ開始前の 6 チェックシート 作成：余暇・スポーツの安全対策委員会

No.	チェック項目	チェック
1	子どもの体調（①睡眠 ②朝食 ③熱 ④頭痛 ⑤胸痛 ⑥腹痛 ⑦関節の痛み ⑧体の調子）を確認したか	
2	子どもの着装する服装等に問題がないか	
3	子どもが使用する器具・用具等に不備がないか	
4	使用する施設に危険箇所はないか	
5	応急処置の救急用品は整っているか	
6	熱中症・水分補給など注意を払っているか（下記の表参考）	

31(℃)以上	28~31(℃)	25~28(℃)	21~25(℃)	21(℃)以下
運動は原則中止	厳重警戒	警戒	注意	ほぼ安全