



中学校・高校の

部活動自粛解除後の練習でケガをしないために

一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

休み明けの練習では**ケガがおきやすい**とされています



体力が落ちる
体重が増える



自粛解除後の練習は、自粛中に実施したトレーニングの、
0.8~1.3倍の負荷から徐々に始めましょう

新型コロナウイルス感染拡大予防を考慮して練習を開始してください

トレーニングのきつさ

自粛期間中、楽な運動を1日30分していた場合

- 0 安静レベル
- 1 非常に楽である
- 2 **楽である**
- 3 中くらい
- 4 ややきつい
- 5 きつい
- 6
- 7 非常にきつい
- 8
- 9
- 10 最大

自粛期間中のきつさ

練習時間

自粛期間中の負荷

2



30

分



60

自粛期間中の負荷

60



0.8~1.3



48~78

自粛期間後の負荷

まずは、計算した負荷で**1週間程度**は練習しましょう
負荷は、**週毎に徐々に**増やしましょう



日々を元気に過ごすには、正しい姿勢を身につけることが大切です。



スクワット



ケガ予防のトレーニング



片脚立ち



体幹エクササイズ



自動

筋肉が強く

