Sports Safety

MONTHLY SAFETY BRIEF
May 2003

安全に運動しよう！

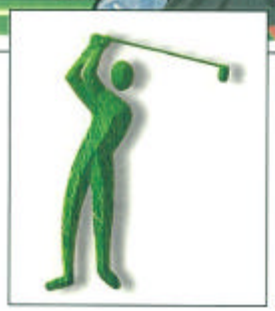
運動を安全に楽しむのには総体的な身体の調整が大切です。各運動種目に対する特定の筋肉調整は怪我を防止するのに役立ちます。

ランニング

* ランニングを個人で行う場合はスポーツトレーナー主催の運動テストを受け、自分の体力に合った、無理のない運動プログラムを立てましょう。（厚木MWRのスポーツトレーナーに関する問い合わせ：軍電 ２６４—６１６３）
* 正しい靴を履くことは非常に重要です。靴先の丸い部分が曲がる、柔軟性のある靴を選びましょう。靴先の曲がらないものはふくらはぎの筋肉に負担をかけます。かかとの細い靴は避けましょう。そのような靴は不安定で足首の捻挫を引き起こします。
* 走り出す前は適度のウオームアップが必要です。

テニス

* よい靴を選びましょう。良い靴はプレーヤーや怪我の大変良いサポートに
* 地面の固いテニスコートはプレーヤーが転んだ場合、怪我のもとです。気をつけて動きましょう。
* テニスを始める前にウオームアップのための軽い運動を行いましょう。



ゴルフ

* ストレッチ、リラックス、柔軟体操 はゴルフコースでプレイする前に必要不可欠です。
* ゴルフを打つときのひじはテニスをするときのひじの角度と同じです。ゴルフクラブを握るとき、前腕の筋肉がぴんと張る状態になるからです。ゴルフのワンポイントレッスンをインストラクターから受けて正しいゴルフクラブの握りかたを学ぶのも良いでしょう。（厚木MWRのゴルフレッスンに関する問い合わせ:
軍電 ２６４—３７０９）

ハイキング

* 一人では絶対にハイキングに出かけないこと。ハイキング経験や知識のある友人やグループで出かけた方がより安全でより楽しいです。