

冬こそしっかりウォームアップ！

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉がかたくなりがちです。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。



ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。

肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。

筋肉の温度が上がり、柔軟性が高まって、関節の可動域も広がります。

Q. 日本の学生は、世界一

睡眠時間が短いって本当？



日本人の平均睡眠時間は約 7.4 時間。

8 時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名です。小学生から高校生の夜ふかしの時間も世界一長いのだとか…

睡眠不足による疲れとストレスは、かぜに対抗する免疫の働きを弱めます。冬休み中に生活リズムが乱れた人はいませんか？
かぜ予防のためにも夜ふかしせず、早めに寝ましょう！