長久手中学校 ほけんだより

2026年度

ニコニコエブリディ NO 5

今月のTopics

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは



フィットネス疲労理論

「フィットネス疲労理論」を知っていますか？「フィットネス疲労理論」とは、「フィットネス（体力）」と「疲労」に注目して、運動能力の向上を目指す考え方です。数多くのプロスポーツ選手や一流のアスリートも取り入れています。それによると、こんな式が成り立つそうです。

フィットネス（体力）－疲労＝自分が出せるパフォーマンス



スポーツに限らず、疲れたら、その分、パフォーマンスは落ちるのは当たり前です。だから、「疲労感」を軽視してはいけません。

「疲れたな」「体が重いな」と感じるときは、無理をしないことが大切です。

保護者のみなさまへ

日本スポーツ振興センター



学校の管理下においてお子様がけがをされた場合は、日本スポーツセンターの対象となります。病院を受診される際には、スポーツ振興センターの書類の入った封筒をお渡ししておりますので、お子様を通じて養護教諭までお気軽にお申し付けください。また、継続しているお子様のけがにつきまして、月をまたぐ際に追加で書類が必要な場合も同様にお申し付けください。

※　スポーツ振興センターの災害給付は申請制です。申し出や書類のご提出が無い場合は、手続きができかねますのでご了承ください。
また、申請期限は、災害発生から２年以内となっております。お手数をお掛けしますが、よろしくお願いいたします。