

体操服の役割

「楽しく快適で、ケガなく安全に運動するためには必要なアイテムです。」

楽しく快適で、ケガなく安全に運動するためには、季節（温度）を考慮し、身体の機能を向上させるための工夫が必要です。冬のジャージは寒いから着るだけでなく、筋温上昇、運動能力の向上、体温保持、ケガ防止などをサポートするアイテムです。

ウォーミングアップとの相乗効果

どんなスポーツでも必ず必要なのがウォーミングアップ（準備体操）。ウォーミングアップには以下のような効果があります。

【ウォーミングアップの効果】

- ①体温と筋肉の温度があがり、筋肉の動きが活発になる。
- ②神経の反応速度が上がリ、筋肉の動きが機敏になる。
- ③筋肉がほぐれ、身体の柔軟性が高まる。
- ④心臓や肺の運動への適応力が高まる。
- ⑤結果、不安解消、ケガ防止。

ウォーミングアップは10分～20分が最適！
内容は軽いストレッチ
軽いジョギングなど



point 1

**筋温39度
身体の機能UP！**

通常37度前後の筋温は運動することで上昇します。筋温39度位になると身体中の機能が高まります。この状態で運動すれば、ケガも少なく、効果的な運動が可能になります。

point 2

**快適な筋温を保つ
ジャージ着用**

せっかく温めた筋温も時間が経てば効果はなくなります。特に外気温度が低い冬は、熱を逃がさないようジャージを着用するのが効果的です。

point 3

**ケガを軽くする
防寒&防壁**

筋温があがらない状態では運動機能も低下し、転倒等ケガをしやすくなります。万一、ケガをした場合でも素肌の状態より着衣のあるほうが、ケガを軽く済ませることができます。