



ストレッチ  
チング  
ビーム!!

ラケットを  
持って前腕を  
回す運動だ!!

ゆうくん!  
私と一緒に  
ストレッチング  
技で戦って  
くれ!!



# ちょっと タシマ

第23話  
「早くラケットを持ちたい! の巻」  
まんが: ラッキー植松



あゝあ  
いつになったら  
ラケットを持てる  
んだろう...

※卓球は見た目よりもハードな  
全身運動です。  
気軽にできるので無理をす  
ぎて関節や筋肉内に出血する  
場合もあるので、十分に準備  
運動をして体を温めてから始  
めましょう



卓球部の  
玉田先生

ゆうくんが入った  
卓球部の練習が  
始まりました。  
まず  
準備運動  
はじめ!



では  
さらばだ!



練習後に  
関節や筋肉の  
アイシング  
(冷やすこと)も  
忘れては  
いけないよ!



よかったね  
たぞ!



私だって  
怪獣と戦う  
前には  
準備運動を  
しているんだ!  
そうしないと!

準備運動は  
大切だぞ!



だらけ怪獣  
ダラー

エル  
ちゃん!!



あっ  
マッスル  
マスク!

やあ  
ゆうくん!  
ひさしぶり  
だね!

**アテンション・メモ**  
クラブ活動を安全に楽しく行うために、血友病患者さんには、予防投与(予備的補充療法)や定期補充療法の活用による止血管理と、関節と筋肉を守るための準備運動、クラブ顧問等による指導のもとで行うことが大切です。卓球の場合、腰や膝・手・肩関節などに障害が起こりやすいとされています。準備運動として前腕を回す運動のほか、肩・肘・手首、そして腰のストレッチング、腹筋・背筋運動、ラケットを持っての素振りなどを十分に行う必要があります。練習中、痛みなどの異常を感じたら無理をせず、休憩やアイシングをしましょう。  
卓球を行う場合の注意点については、ECHO53号(<http://www.bayer.co.jp/by/hemophilia/05/index.html>)も参照ください。



練習中に  
居眠りする  
とは...!

マッスル  
ムニャ  
ムニャ...

まったく  
...!