

ジョギング・ランニングを行う際のセルフチェック

ジョギング・ランニング実施に際し、体調確認や危険の回避は、自己判断、自己管理が基本ですが、ランニング学会では、そのための判断材料として、以下の3種類を用意しました。なお、この資料は横浜市スポーツ医科学センターの推奨するセルフチェックに準拠するものです。

1. 現在の健康状態について

ジョギング・ランニングを適切に行うと健康状態が改善し、体力も向上しますが、その人の健康状態やジョギング・ランニングの行い方によっては、ジョギング・ランニングが危険なこともあります。以下の項目に当てはまる方は、かかりつけの医師またはスポーツ・ドクターにご相談されることをお勧めします。

- 1) 現在、医師により運動制限を受けている方
- 2) 次の病気で、現在治療中の方
 - 高血圧
 - 心臓病
 - 糖尿病
 - 不整脈
 - 呼吸器の病気
- 3) ジョギング・ランニングすると、次のような症状の出る方
 - 骨や関節の痛み
 - 強い息切れ・脈の乱れ・胸苦しさ
 - めまい・失神
- 4) その他、現在の健康状態で気になることがある方

ランニング学会(横浜市スポーツ医科学センターのセルフチェック項目に準拠して作成)

2. 当日の体調確認のセルフチェック項目

人の体調は一日一日変化します。体調が不十分なときにジョギング・ランニングを行うと危険なこともあります。少しでも問題のある日はジョギング・ランニングを避けた方が良いでしょう。

- 1) 胸が痛い、胸が苦しい。
- 2) 普段と比べて血圧が高い。
- 3) 動悸や息切れがする。
- 4) 頭痛やめまいがする。
- 5) 顔や足にむくみがある。
- 6) 熱がある。
- 7) 激しい腹痛や下痢がある。
- 8) 筋肉や関節に痛みや腫れがある。
- 9) 疲れており、からだがだるい。
- 10) その他、普段とは異なるからだの変調がある。

以上の項目について、1つでも該当する日はジョギング・ランニングを避けた方が良いでしょう。疑問や不安のある方は、指導スタッフに相談することをお勧めします。

ランニング学会(横浜市スポーツ医科学センターのセルフチェック項目に準拠して作成)

3. ジョギング・ランニング実施中のセルフチェック項目

ジョギング・ランニング中に今まで感じたことのないような次の変調があった場合、危険な兆候と考えられます。ただちにジョギング・ランニングを中止して、指導スタッフか近くの人に声を掛けてください。

- 1) 胸がしめつけられる。
- 2) 動悸、息切れがする。
- 3) 脈の乱れがある。
- 4) 頭痛やめまいがする。
- 5) 吐き気がする。
- 6) 冷や汗が出る。
- 7) 足がつる。
- 8) 足がもつれる。
- 9) 筋肉や関節が痛む、腫れる。

(お願い)近くの方に、このような変調で声を掛けられたら、ただちに指導スタッフにご連絡ください。

ランニング学会(横浜市スポーツ医科学センターのセルフチェック項目に準拠して作成)