名前 _____ 月 日

なりたいを かなえる　バドミントン選手になる方法

体を 守る・その先の 仕事

熱中症と 休養。選手の ほかにも 道が ある

自分で 考えて 書きましょう。わからない ときは、QRコードで 動画の 場面を 見よう。

1 暑い日、練習の 前から 頭が いたくて、きのうは あまり ねむれませんでした。熱中症予防5ヶ条から 考えると、「いつもどおり 練習する」と「無理に 運動しない」の どちらが よいですか。

動画で 見る
場面 2
「熱中症予防 5ヶ条」

2 大会の 会場は、屋内で、競技中は 風を さえぎる ことに なって います。シャトルの 重さは 何gから 何gまでですか。風が あると、シャトルは どう なりますか。

動画で 見る
場面 1
「体育館と 暑さ」

3 日本バドミントン協会の 公認審判員の 級を、すべて 書きましょう。

動画で 見る
場面 4
「コーチと 審判員」

体を 守る・その先の 仕事

熱中症と 休養。選手の ほかにも 道が ある

1 暑い日、練習の 前から 頭が いたくて、きのうは あまり ねむれませんでした。熱中症予防5ヶ条から 考えると、「いつもどおり 練習する」と「無理に 運動しない」の どちらが よいですか。

ヒント 5ヶ条の 最後の 一つを 思い出そう。

答え **「無理に 運動しない」です。5ヶ条の 一つに、体調が 悪いと 熱中症に つながるので、つかれ・ねぶそく・かぜなどの ときは 無理に 運動しない、と あります。体の 具合は、コーチや 家の人に すぐ 伝えましょう。**

2 大会の 会場は、屋内で、競技中は 風を さえぎる ことに なって います。シャトルの 重さは 何gから 何gまでですか。風が あると、シャトルは どう なりますか。

ヒント シャトルの 重さは、第2回「コートと 道具の きまり」にも 出て きました。

答え **重さは 4.74gから 5.50gまでです。とても 軽いので、風が あると 流されて しまいます。**

3 日本バドミントン協会の 公認審判員の 級を、すべて 書きましょう。

ヒント 級は 4つ あります。「準」の つく 級も あります。

答え **準3級・3級・2級・1級です。**