

# うんどうのときの ちゅういじころ

## むりをしない！

ちょうしがあるときはむりしないでね

ケガや びょうきがあるひとはかぞくや びょういんにそつだんしよう！

## ストレッチと すいぶんほきゅう

しっかりとストレッチしてから、うんどうしよう！  
※どろがの ストレッチしてみてね！

ノドがかあくまえに、こまめにすいぶんほきゅうしよう！

## うんどうちゅう

すいぶんほきゅう おすねずに！

いたくなったり、きぶんがあるくなったら、きゅうけいしよう！

## だいいな ポイント

たのしみつつ、定員ぜんりよくでやろう！

## サーキット

わからなかったら、かみをみながらやろう！

**KTC**  
KYOTO TRAINING CENTER

きょうとトレーニングセンター