

건강할 때 하는 건강체크(8)

낮

오후의 생활에 관하여④



조깅으로 체력 향상을

조깅은 운동의 하나로 일반화되어 있다. 조깅은 체력 향상에 아주 좋은 방법이지만, 이것도 운동의 일종이므로 결코 쉽게 생각해서는 안된다.

조깅을 하기 위해서는 다음 사항을 충분히 주의하도록 한다.

● 스피드나 시간은 단계적으로

단계적으로 달리는 속력이나 시간을 증가시켜야 한다는 것을 명심하고 무리해서 달리지 않도록 한다.

● 위밍아웃

달리기 전에는 다리·허리·배·등·팔 등 전신의 위밍아웃을 반드시 행한다.

● 조깅의 기법을 지킨다

처음에는 천천히 달리다가 중간에는 조금 빠르게, 그리고 마지막에는 다시 천천히 달린다.

● 이럴 땐 조깅을 중지한다

호흡이 곤란할 때, 진땀이 날때, 두통이 있을 때 등 쾌적하게 달릴 수 없을 때에는 즉시 조깅을 중단한다.

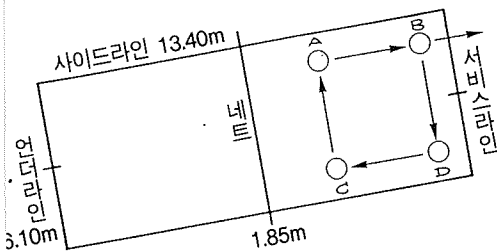
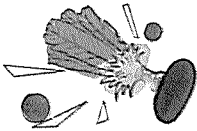
동료들과 즐기는 가벼운 스포츠

인디아 힘, 프리테니스, 테니스배트 등 낮 휴식시간에 즐길 수 있는 가벼운 스포츠도 많다. 여기서는 인디아힘과 프리테니스를 소개한다.

[인디아 힘]

평평하고 하얀 두꺼운 구슬에 4개의 붉은 것을 꽂은 용구를 인디아힘이라 부른다. 깃뿌리와 깃뿌리를 크게 아래 그림과 같은 모양이 되게 한다. 이 인디아 힘은 6인제의 배구의 룰에 준하여 실시하는 게임이다.

- 사람수 : 1게임에 4명이 표준
- 코트 : 베드민턴 코트를 사용
- 네트의 높이 : 베드민턴보다 30cm 높게 185cm
- 게임 : 썩브는 자기 코트의 언더라인 뒤 쪽에서 쳐서 상대방 코트에 넣는다.



- 타격방법 : 팔목 끝부위로 친다
- 득점 : 실패했을 때에는 실패하게 한 쪽이 득점 또는 서비스권을 얻는다.

[프리테니스(테니스)]

연식테니스의 볼을 작게 한 것 같은 공과 탁구의 라켓을 크게 한 것 같은 라켓을 가지고 하는 미니테니스.

- 사람수 : 싱글, 더블로 한다.
- 코트 : 싱글 (3×7m) 더블 (4×7m)
- 네트의 높이 : 40cm
- 게임 : 썩브는 자기 코트의 베드라인 뒤에 서서 원바운드로 하여 친다. 우측 코트로부터 시작하며, 대각선 방향의 서비스코트 내에 넣는다.

