

Let's コンディショニング～医科学通信～

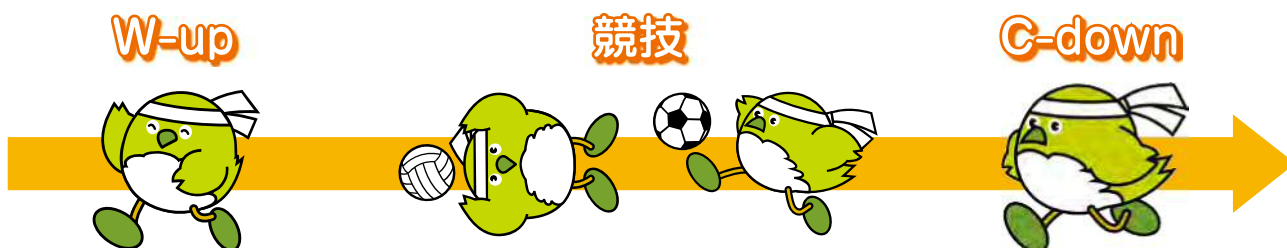
今回より研修部会からスポーツ現場で役に立つ情報『Let's コンディショニング～医科学通信～』としてスポーツ医科学分野の専門家により発信する事になりました。宜しくお願いします。

今回のテーマは『ウォーミングアップ&クーリングダウン』についてです。

スポーツにおける『コンディショニング』とはどのように意識されていますか？それは選手自身が持っているパフォーマンスを最大限に引き出すために行うすべての準備を指します。

コンディショニングには、日常的に行われる技術向上の練習や体力の強化などのトレーニングとともにウォーミングアップ（以下、W-up）とクーリングダウン（以下、C-down）なども含まれます。その他にもメンタル面、用具器具、食事面、睡眠などの要素も含まれます。

W-upとC-downはなぜコンディショニングに含まれるのでしょうか？急性外傷やスポーツ障害を予防し、日々の練習やトレーニングの成果を高めるために必要だからです。



○ W-up とは

W-upの実施率は80%程度でほとんどが行っています。体温を温めパフォーマンスを発揮するための準備や精神的な面で理想の動きを引き出す目的として行われ、また外傷や障害の予防効果も期待できる準備運動として幅広く重要性和必要性を捉えられています。方法ですが体温としては外部から温める事より、身体活動を伴って軽負荷のジョギングから段階的に体温を上げる事で疲労を防ぎ高い運動パフォーマンスを引き出します。ストレッチに関しては各スポーツ競技に関連した動作を取り入れるダイナミックストレッチ^{*1}を行う事が重要であり、持続的なストレッチは1動作20秒以内で行う事が良いとされています。スムーズな筋発揮と身体の柔軟性が高まり体内の反応も向上する事でパフォーマンス向上も図れます。

○ C-down とは

C-downの実施率は少なく20%程度に過ぎません。実施しない理由としては『時間がないから』『敗戦などでそのような気分でない』『する場所がない』などがあるようです。だからといってやらなくてもいいのでしょうか？C-downは疲労を回復させて、翌日良いコンディショニングにするためのものです。疲労が残ったまま翌日の練習に臨めば、練習の質が低下して成果を高めていく事は出来ませんし、傷害を起こすリスクも大きくなります。また毎日やっている選手とそうでない選手とではいずれは大きな差となって現れて来るでしょう。その日の疲れはその日のうちに取る事を基本としてC-downをしっかりやる習慣を身につけましょう！

ではC-downとしてどのような意識で行えば効果的なのでしょうか？競技にもよりますがまずは軽く動く事です。ジョギング、ゆっくり流して泳ぐ、キャッチボールやパスなどが含まれます。練習後は、アクティブレスト^{*2}として軽く動く（軽いう酸素運動）方が疲労を効率的に解消できます。次にストレッチで使いすぎて短く硬くなった筋肉を20～30秒間ゆっくり時間をかけて伸ばし、筋肉の柔軟性の改善と関節の動きを戻します。アイシングはケガを起こした時、膝や足に慢性的に痛みがある時に重要です。炎症や痛みを抑えるためにアイシングを活用しましょう。またお風呂、プール、マッサージも血行を良くし、疲労物質を取り除く有効な方法です。これらの方法もジョギングやストレッチなどと組み合わせ活用していく事で効果が得られるでしょう。

より良いコンディショニングで試合や練習に臨むために、効果的な知識や技術を身につけ、実践していきましょう。

*1 ダイナミックストレッチ：伸ばす筋肉は弛緩させて、相反する筋肉を最大収縮させて伸ばすストレッチングです。反動をつけず可動域いっぱいスピードをコントロールして行います。筋肉の弾性力を高める積極的な柔軟性トレーニングとして効果が大きい。

*2 アクティブレスト：積極的な休養であり個人差はありますが軽い運動（80～40%程度）を行う事で疲労を効率的に解消する。個人差もあるので自分にあった強さを見つける事が大切。