

今回のテーマは、「パフォーマンスと生活習慣」です。

競技能力（パフォーマンス）を最大限に引き出す為には、コンディショニングが重要になってきます。コンディショニングとは体の状態（調子）の事を言います。

競技力をUPさせる為に、ただ練習を頑張れば強くなるという訳ではありません。

土台となるカラダの状態が良い状態でないと、最大限のパフォーマンス発揮は難しくなります。

### ●生活の乱れは体に影響を及ぼします！

知っていましたか？睡眠不足や食べ過ぎなど、生活の乱れが筋肉を固くして動きを制限したり痛みの原因になったりします。その結果、ケガにつながったり思うように動けないといった結果につながってしまいます。写真1に睡眠や食事の乱れが、体のどの部分に症状として現れるかを示しています。



睡眠やストレスの影響を受ける部分



食事（時間、内容、量）の影響を受ける部分



運動不足など体力の低下の影響を受ける部分

写真1

### ●悪いかどうかのチェック方法は？

①何もしていないのに写真の部分に張りや痛みを感じたりする。

②誰かに、写真の黄色、赤、青の部分左右それぞれトントンと叩いてもらう。

→その際に、痛みを感じる部分や他の部分と比べて固く感じる部分はパフォーマンス低下に関係しています。

原因は横の表で確認してみてください下さい。（※トントンと叩く際は肩たたきをするような感じで軽く。小指側

### ●良くする方法はあるの？

もちろんあります！基本的に乱れている生活を正していくのか一番良いのですが、なかなかすぐには生活スタイルは変えられないものです。そこで、対処法としてのエクササイズを紹介します。時間がある時や試合前



#### ★背中突き出し&胸天

椅子に座り（立った状態でOK）、手を組んで前に伸ばしながら背中を背中を後ろに丸めていきます。次に手を後ろで組んで床に向かって手を伸ばし胸の前面を伸ばします。（伸びきった所で各々呼吸を3回しましょう） 各10回程度

#### ★体側ストレッチ

伸ばす方の腕を逆側の手で持ち、体を倒していきます。無理の無い範囲で心地よい伸びを感じたら止めて、呼吸を3回しましょう。反対側も同じように。（反動をつけたら、無理をして伸ばさないようにしましょう） 各10回程度

#### ★四股捻転

写真のように骨盤を前に少し倒し、背骨はまっすぐ伸ばして、四股姿勢を取ります（椅子に座った状態でもOK）。太腿の上に手を乗せ肘を伸ばします。（こうする事で背骨にかかる重力を除き、体を回しやすくなります）。その状態から息を吐きながら、体を左右に回します。真正面に戻す際に息を吸いながら行いましょう。

左右で1回として10回程度