

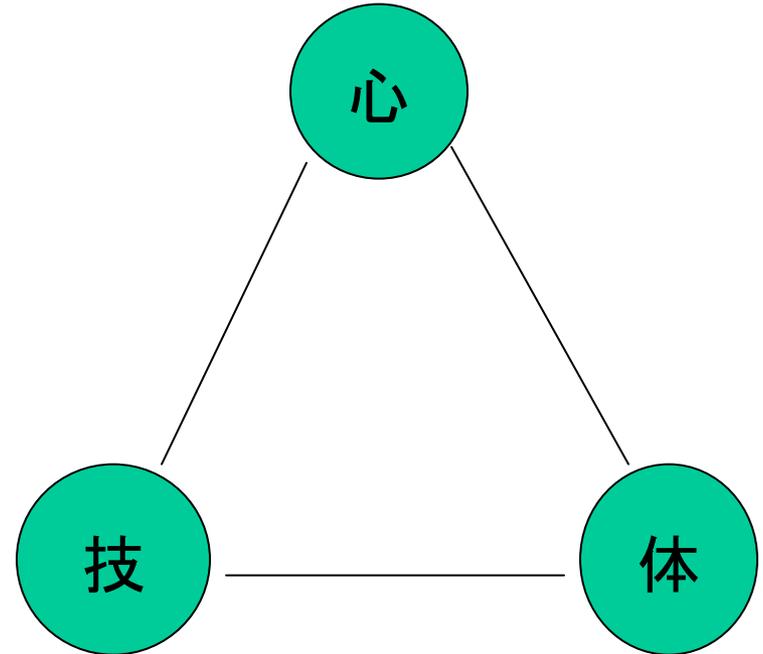
スポーツのツボ

「簡単にできるセルフケア、ケガの改善と予防、
パフォーマンス向上にも役立つ」

スポーツの肝(心・技・体)

- メンタル
- スキル
- 基礎体力
- バランス(左右・前後)

*トータルで
パフォーマンス発揮



健康の肝(運動・栄養・休養)

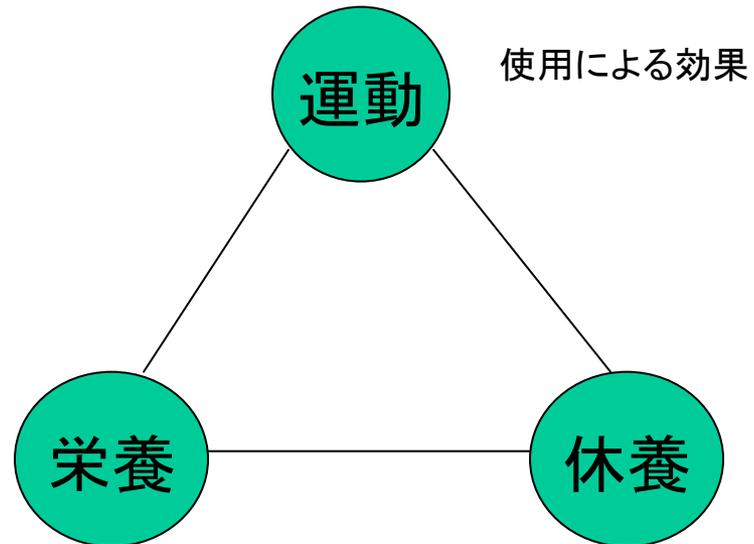
- 無酸素・有酸素運動
- 基礎体力、バランス、フォーミング、スキル

- **コンディショニング**

運動: 着用による効果

栄養: サプリ

休養: ケアによる効果



ウォーミング・アップ

ウォーミング・アップという言葉はご存知ですよ？

これは、運動様式に合わせた身体の調整と安全確保を目的とし、その運動に適応した条件づくり(コンディショニング)のことです。

実際には、呼吸器系、神経系、筋肉・関節、感覚機能、そしてメンタルを運動等に適した状態へと移行させ、少しずつ体温を上昇させていくものです。

体温上昇はマッサージによっても得られます(静脈の流れに沿って)。

体温が上昇することにより、代謝機能(栄養が力に変わること)が高まり、運動への適応性(動作がしやすくなる)が向上する

- ・弾性要素(筋肉の瞬発力)が増大する
 - ・パワーとスピード(力と収縮性)増大する
 - ・柔軟性(関節の可動性)が向上する
- * 運動するときの筋肉の最適温度は、38℃になった時といわれている。

感覚機能(視・聴・触・臭・味)が活性化する。

特に視覚機能の活性化によって、動態視力や瞬間視力が高くなる。

ウォーミング・アップの効果

深部体温の上昇により、脳から筋肉への信号伝達が速くなる(バランスのよい、イメージ通りの動きがしやすくなる)。

筋肉内で血管が拡張し、血流量が増し、酸素や栄養素等の運搬が容易になる(疲労しにくく、持久力も増す)。

このように、ウォーミング・アップには
「身体全体の機能を調整する為のもの」と、
「運動に作用する身体部位を中心に行うもの」
と、2通りあります。

どちらを怠っても過労や傷害の原因となる
ことは間違いないでしょう。
選手生命をも左右する大切なこととして、
考えていきたいことです。

クーリング・ダウン

- クーリング・ダウンとは、運動によって高まった体温、心拍、呼吸、感覚、そして心理(精神)等の状態を通常レベルに戻す為に行います。
- その他に、スーパーコンペセーション(超回復)現象をおこさせることも期待できます。
運動によって過度の負担を課せられた器官や組織、細胞は、その負担から開放された瞬間に、自らの回復力(治癒力)によって活性化します。
これをリバウンド効果とよびます。
このとき筋繊維を冷却することによって、筋肉疲労や筋肉痛を最小限に抑えられるとされています。

血中乳酸の
除去促進

血液のアルカリ化を招く
過剰換気をコントロール
し、防止する

スーパー
コンペ
セーショ
ン現象を
もたらす

クーリング・ダウンの主な効果

失神、めまい、
吐き気などの
現象の防止

運動刺激によって高まった感覚
機能の働きを意識のレベルへ転
換させ、次の行動に対する心
(精神)の準備をつくるものなの
です

スポーツ障害について

- スポーツ活動にともなう障害は、様々な原因によって発生します。

選手のコンディションが良好で、安全な環境であっても、接触や転倒の防止は困難です。スポーツ障害は、軽傷なものから重傷なものまで様々で、その多くは予防することが可能といわれ、また最小限に抑える工夫も必要です。そのためには、指導者の障害予防の対策が、指導プログラムに十分に組み込まれているか、選手の意識や身体の状態(コンディション)づくりが、積極的に取り組まれているか、という点が大切です。

選手が自分自身の状態(コンディション)を理解していない

障害発生後の応急処置やリハビリテーションが十分でない

シーズン中(大会期間中)の指導プログラムが不適当である

障害の発生を増加させる原因

シーズン前に際しての正しいコンディショニングが行われていない

柔軟な体が準備できていない

選手が専門スポーツを行うために必要な技術や基礎的体力の準備がない