

～防衛体力にも目を向けよう～

－ アップとダウンで怪我知らず！ －

皆さんのチームはウォーミングアップとクーリングダウンにどれくらいの時間を当てられているでしょうか。練習時間の短さや、つつい指導に熱が入って時間がなくなるといった理由でアップとダウンを省かれているチームはありますか。10分でも構いません。体の準備とケアの時間を練習前後に取って下さい。毎日20分間を体のケアにあてるだけで疲労から来る怪我を防げるのですから長い目で見て必ずプラスに働きます。

★ **W - up** (ウォーミングアップ) ★

事前に体温を温め、呼吸循環器系、神経系、筋、関節などを安静状態から運動に適した状態に徐々に導入していくための準備運動です。運動による事故の発生を未然に防ぎ、あるいは運動能力を十分に発揮できるようになります。寒い時期は特に体を冷やさないよう静的なものよりも動きのあるものを増やすなど工夫をする必要があります。

「目的」

外傷予防：筋や腱の温度が低いと、急に強い力を出した時に筋の部分断裂や腱断裂等の外傷を起こしやすいのです。あらかじめ体温を上昇させておく事でダッシュやジャンプの瞬間に肉離れ等という危険性は低下します。



スムーズな動き：筋温が低いと筋が協調性に欠けます。筋温を高めてから動く事で調整の取れた円滑な動作が可能です。

コンディションチェック：毎日ウォーミングアップを行う中でいつも通り関節や筋肉が動いているかをチェックし、身体の変化にいち早く気付くことが出来ます。

集中力アップ：ゆっくりとストレッチをしながら練習や試合に向けての集中力を高めていきます。

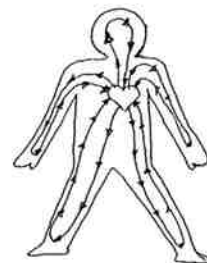


★ **C - down** (クーリングダウン) ★

激しい運動を急に中止すると各種の生理機能が調和を失い、かえってより強い疲労が残ったりすることがあります。激しい運動の後には直ちに安静状態に戻らないで、しばらく軽い運動を行って高まっていた機能を徐々に安静水準に導いていく必要があります。

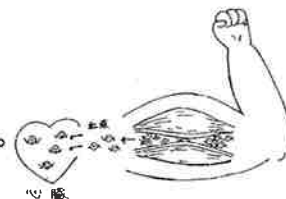
「目的」

疲労回復を早める：激しい運動を急にやめるのではなく、軽い運動をすることで体の隅々まで酸素を送ることが出来ます。すると乳酸などの疲労物質が押し流され疲労の回復も早まります。



柔軟性回復：軽い運動やストレッチを行うことで疲労した筋肉の状態と関節の動きを戻します。

筋肉痛予防：運動を継続することで心臓へ戻る血液の流れがスムーズになり疲労物質を速やかに取り除きます。



リラックス：その日の疲労をその日の内に回復へ導いておくことで翌日の準備をします。



クラブ活動の中で練習時間の確保は大変な事もあると思います。ウォーミングアップやクーリングダウンはグラウンドや体育館でなく廊下やちょっとしたスペースでも可能ですので是非練習前後に取り入れて下さい。また選手にも目的を伝えてあげて下さい。自分の体により興味を持つことでしょう。ウォーミングアップとクーリングダウンをするだけで防げたり未然に発見することが出来る怪我はたくさんあります。

