名古屋高校サッカー部コンディショニング指針

【目的】
　常に最大のパフォーマンスを発揮すること、また怪我のリスクを抑える上でプレー中以外のコンディショニングは重要である。部活以外でのコンディショニングは個人に委ねられるが、意識レベルにばらつきがあるのが現状である。

　チームとして共通認識のコンディショニングを決め、それぞれの責任でケアを行っていく。また、共通の内容から逸脱している仲間がいたら、チームメイトが指摘し合い、総合的にチーム力を上げていくことを目的とする。

今回挙げた内容は最低限行う内容である。コンディショニングに関してはたくさんの情報が溢れているため、個人でこだわりを持って行っているケアはそのまま継続していくこと。

【内容】
①水をこまめに飲む
　筋力を発揮するにも、体を回復させるにも代謝が必要であるが、その際に水分がエネルギー源となる。理想としては部活中以外に１日で1.5リットル飲めると良い。
　飲むものは不純物のない水が好ましい。ジュース、栄養ドリンク、スポーツ飲料などは糖が多量に含まれているため好ましくない。お茶にする場合はカフェインが含まれていない麦茶などにすると良い。

②睡眠をしっかりとる
　１日に消費した分をしっかりと回復させることで、次の日にも最大のパフォーマンスが発揮できる。最大発揮できない状況であれば、無駄な力が必要となりパフォーマンスは低下し、怪我のリスクも上がる。
　体を回復させる上で睡眠はとても大切であり、良質な睡眠が疲労の回復を助ける。睡眠時間として、理想は７時間と言われているが、最低でも６時間は取れるよう個人で調整すること。
　通学時間や勉強時間などの兼ね合いもあるが、勉強効率も踏まえた時間のコントロールを早い段階から行っていくようにすること。

③ストレッチ
　怪我のリスクや疲労回復を助ける上で、部活後のストレッチが重要である。練習直後はもちろんであるが、入浴後に循環が上がり筋肉が緩んでいる状態でのストレッチが効果的である。
　ストレッチは一つにつき最低１分、理想は２分間を深呼吸しながら行う。吐く時に緩んだり、伸びたりする感覚を意識して行っていくと効果的である。
　ストレッチメニューは別紙参照。

上記は、チームの共通認識として毎日行うコンディショニングのベースである。これに加えてそれぞれが必要なことを行ったり、トレーナーと相談しながら、個人に合ったコンディショニングを見つけていくことが理想である。