

令和4年12月吉日

名古屋高校サッカー部コンディショニング指針

サッカー部トレーナー：水谷友貴、須田裕樹

【目的】

名古屋高校サッカー部は文武両道であり、県内でもトップレベルの練習を行う学校になります。ハードな環境であるからこそ、コンディショニングを選手各自が意識していくことが重要になります。

コンディショニングをそれぞれが意識することで、部活面（全国大会出場、レギュラーで出場など）や勉強面（希望校進学など）でも、高校3年間で得たいと思う結果を、手に入れることができます。

その中で、最低限必要となるコンディショニングをまとめたので、チームとしてコンディショニングの共通認識として活用してください。

【内容】

コンディショニングを行うメリットは、整った状態を創ることで、目的としている結果を最大限に、発揮できるようになることです。サッカーで言えば、パフォーマンス向上や怪我の予防、回復能力向上、勉強面で言えば暗記力、集中力の向上などです。

以下に挙げる内容が最低限であり、最大の効果につながる内容になります。チーム全体で意識して実行し、意識が低い仲間には伝え合える環境にしてほしいと思っています。

【飲食】

食事や水分など、身体に取り入れるものはとても大切です。筋力を発揮するにも、体を回復させるためにも、エネルギー源となるものが必要になります。その質を高めることが大切です。

食事：バランスの良い食事がやはり大切になります。栄養面に関しては、椋山女学園大学・管理栄養学部の学生がサポートで入っています。バランスよく摂るには、自分が欲している体になるには（体重アップ、回復力アップなど）など、個別に質問して、自分に合った方法を見つけてほしいと思います。

水分：栄養の吸収率、筋肉の発揮、疲労の回復の全てに影響するのが水分になります。最近では運動の時にだけ多く飲んで、普段は摂らない人が増えている印象です。体は常にエネルギーを使って体を保とうとしているので、普段からこまめに水分を摂るようにしてください。運動以外で1日1.5リットルは飲みたい量になります。

また、飲むものは不純物の少ない水が理想です。市販のジュース、栄養ドリンク、スポーツ飲料は糖が多量に含まれているため、好ましくありません。ベースを水もしくはカフェインが含まれていないお茶にすることで、コンディショニングは上がりやすくなります。このベースにプラスでサプリメントを摂ることで効果が上がります。

【休息】

回復してない状態で頑張ると、どんどんパフォーマンスは下がり、怪我のリスクにもつながり、集中力も低下します。

休息で睡眠が一番大切になります。理想は7時間、最低でも6時間とされています。しかし、文武両道や通学時間などの兼ね合いで、なかなかとれないことが多いかと思えます。

睡眠時間を取るための時間管理、優先順位など、個人で意識して早い段階でリズムを創ってほしいと思います。

休息の中で、休むということも意識が必要になることがあります。試合に出るために自主練を頑張ることも大切ですが、無理がある状態で頑張ることは先々につながりません。

体が疲れている、怪我をした時などは意識的に睡眠時間をとる、リラックスする時間を創るなどを心がけてください。リラックスのためのスマホのゲームやSNSや動画を見ることはOKだと思います。ただ、コンディショニングを意識した活用の仕方、自己管理してほしいと思います。

【身体的ケア】

身体的なケアとしては、チーム全体で練習後にクールダウンを行っています。しかし、限られた時間の中での練習や、試合が続く時期などでは、全体でのクールダウンではケアの限界がありません。各自が空いた時間での体のケア、休息の取り方を創っていけるよう意識してください。

最低限のストレッチを資料にまとめているので、ケアのベースとして活用してください。また、筋力のバランスやストレッチの効率を上げるための、エクササイズを動画にまとめてあります。体のベース創りになり、パフォーマンス向上、怪我の回復を早める、ストレッチ効果を上げることにつながるので、活用してほしいと思います。

以上が、コンディショニングを行う上での、最低限の内容になります。上記には方法も書いてますが、個人によって合う合わないがあります。飲食、休息、ケアを意識してもらえれば、方法はどんどんアレンジして、自分に合った方法を見つけてほしいと思います。

下記のような身体的なケアに関しては、下記の2名に相談してください。

- ・怪我をしたけど、どんなケアしたら良いか？
- ・怪我を再発しないためのメニューは？
- ・自分に合ったストレッチは？
- ・痛みがあるけどプレーするには？
- ・体の使い方をよくするには？ など

●トレーナー紹介 【①氏名 ②所属 ③活動日 ④経歴】

- ① 水谷友貴
- ② 整体院心斗 代表
- ③ 月曜日or火曜日の夕方
- ④ 総合病院やスポーツクリニックで理学療法士として8年臨床。その後独立し、整体院を開業。本校在籍4年目。

- ① 須田祐樹
- ② はちや整形外科病院 理学療法士
- ③ 木曜日の夕方、月に1,2回の公式戦帯同
- ④ はちや整形外科にて6年臨床。公立中学の陸上部のトレーナー歴。本校在籍3年目。

サッカーには怪我がつきものになってきます。そこからいかに安全に、最短で復帰できるかは正しい知識と検査、リハビリ、体の使い方の再構築が重要になります。

怪我や痛みに関しては、捻挫やモモカンなどの突発的に他者との間で生じる怪我と、徐々に痛くなったり、プレーの仕方によって生じる慢性的な怪我や痛みがあります。

どちらにおいても、この先の体の状態に影響します。痛みを抱えた際は、医療機関もしくはトレーナーに診てもらうことを徹底してほしいと思います。

処置方法を誤って怪我の期間が長くなる、痛みがなくなったけど、筋力のバランスが悪くて再発もしくは他の部分の怪我につながるなど、コンディショニングに影響することがたくさんあります。

身体的なことに関してはプロになります。今の状態よりも体をよくする知識をたくさん持っています。どんどん私たちを活用してください。そして、どんなことを知りたいのか、悩んでいるのかななどを教えてください。皆さんが結果を出せるためのサポートをしたいと思っています。

コンディショニングも含めて、高校3年間で充実した生活を送るためには自己管理、自己責任が大切になります。環境面、親御さんの協力など、県内を見渡してもとても充実した環境と感じます。自らが創り上げていく意識を持つことで、大きな結果を出すことができていると感じています。選手、スタッフ、ご家族、関わる人の目標がみな達成できるように、共に努力していきましょう。

ケアや練習もですが、目的意識をしっかり持って行うことで、効果は大きく、早く結果につながります。ストレッチやエクササイズを行う場合も、どこを意識しているのか、どんな動きが大切なのかなどを意識して行うようにしてください。

短い時間で効率的に結果を出す上で、何を意識するかはとても重要になります。

ストレッチ資料は別紙参照ください。

筋力のバランスを整えるエクササイズ動画は、下記になります。

また、今回を機に、コンディショニングに特化したインスタを開設しました。ストレッチ、筋トレ、怪我時のケアなどに参考にして頂けたら幸いです。

セルフエクササイズ概論

<https://youtu.be/CyskptjglJ0>

下半身エクササイズ

<https://youtu.be/R6sjrN6iESc>

上半身エクササイズ

<https://youtu.be/Kb7f56RAB5E>



<https://www.instagram.com/yuuki0707mizutani>

名古屋高校サッカー部トレーナー：水谷、須田