

CONDITIONING MANUAL

**2011
JAPAN U16
NATIONAL HOCKEY TEAM**

CHALLENGE!!

NAME

1日の練習でホッケーはうまくなならない！

1食の食事で身体は強くなならない！

日々の努力の積み重ねが目標達成へと導いてくれる！

勝利につながる、
「セルフコンディショニングの習慣」を持とう！！

(self: 自分の、自分での conditioning: 調整)

このマニュアルは、自分が素晴らしい選手になるため、目標とする試合で最高のプレーをするための“コンディショニング”の大切さとそのやり方を簡単にまとめたものです。コンディショニングとはつまり「準備」です。マリナーズのイチロー選手が毎日徹底したコンディショニングをやることは聞いたことがあるでしょう。うまくなるため、試合に勝つためには練習の時間だけでなく、それ以外のあらゆる時間での「準備」が大切なのです。

～2011 U16代表 コンディショニングマニュアル 目次～

- 1, なぜコンディショニングが必要か？ ……3
- 2, コンディショニングはいつやるのか？ ……3
- 3, 運動・栄養・休養の3原則 ……3
- 4, 栄養〈食事〉をしっかり取ろう！ ……4
- 5, 休養〈睡眠〉をしっかり取ろう！ ……5
- 6, コンディショニングの方法 ……6
- 7, 海外でのコンディショニング ……7
- 8, 心のコンディショニング ……8

1. なぜコンディショニングが必要か？

コンディショニングの一番の目的はケガの予防である。激しいプレーに耐えられる身体の強さ（筋肉や関節、骨の強さ）がないとささいなことでもケガをしてしまう。もしケガをしてしまったら、満足な練習ができず、もちろん試合にも出られない。自分がつらい思いをし、またチームにも迷惑をかけることになる。

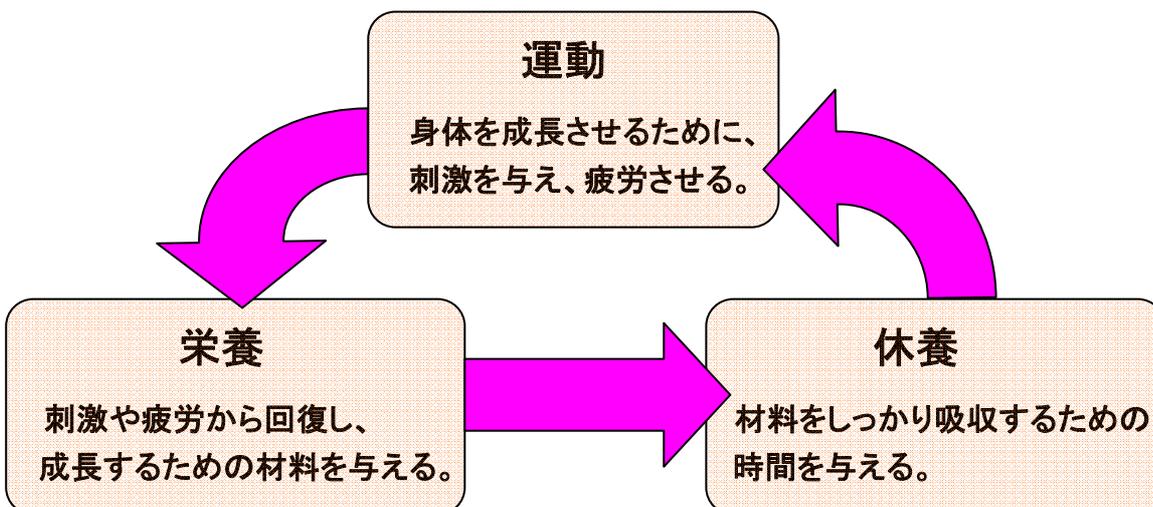
さらに、素早い疲労回復をすることにより、毎日の練習や一試合一試合に常に集中して全力で取り組むことが出来る。毎回全力でプレーすることは良い選手になるための一番の条件だ！ 疲れが取れずに残ったままだと身体の成長や技術の向上にも悪影響を与え、やがてはケガにもつながってしまう。

2. コンディショニングはいつやるのか？

365日、24時間の全てがコンディショニングの時間だ！ 強い身体作りのためには、運動・栄養・休養の3原則が欠かせない。毎日スポーツマンらしく規則正しい生活をし、この3つの原則（つまり練習・食事・睡眠）を全てしっかりと行っていくことにより良いコンディションが作れる。目標の大会で最高のプレーをするためには、長い時間をかけた計画的なコンディショニングが必要なのだ。

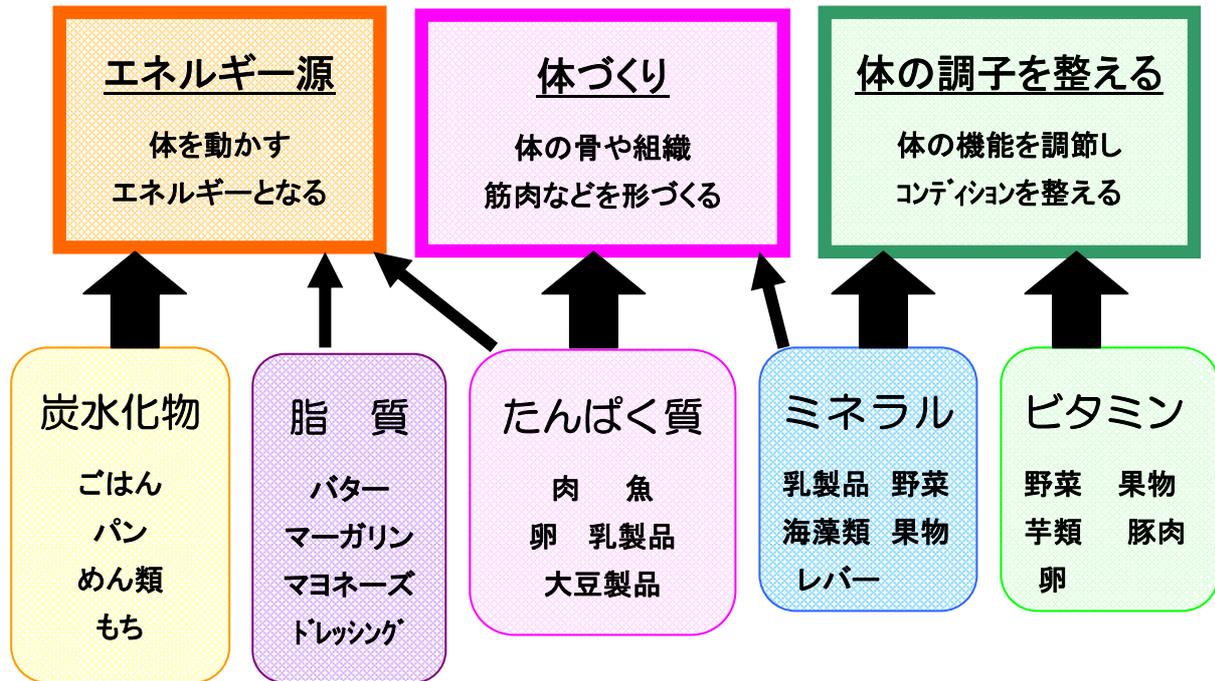
3. 運動・栄養・休養の3原則

身体作りの為には、運動・栄養・休養の3つがバランスよくまわることが大切である。そのためには、自分自身で生活をコントロールするというやる気、強い意志と自己管理能力が必要だ！



4. 栄養[食事]をしっかりとろう！

(1) 栄養素の役割



(2) バランスの取れた食事

主食 ①	主菜 ②	副菜 ③	プラスα ④
<p>ごはん・パン・めん類 などの穀類</p>	<p>肉・魚・卵・大豆製品 が中心のおかず</p>	<p>野菜・いも・海藻類 を中心としたおかず</p>	<p>乳製品・果物 など</p>

< 主食 + 主菜 + 副菜 + α > をそろえるように心がける！



(3) 補食を取ろう！

毎日スポーツをしている中学生選手は、毎日の練習で使われるエネルギーに加えて、身体の成長のための栄養、及びエネルギーを取らなければならない(大人よりも食べないといけない!)。3食だけでは足りないことが多いので、補食をうまく取れるようにしたい。

練習・試合前後におすすめの補食



炭水化物が豊富に取れる(エネルギーになる)食品がおすすめ!!
練習・試合後は疲労回復のため、出来るだけ素早く補給したい!

(4) まとめ

- ・試合の当日に食べたから力が出るという食品はない!
- ・普段から規則正しく、バランスのよい食事を積み重ねることが大事!!

5. 休養〔睡眠〕をしっかりとろう!

(1) よい睡眠を取るために

- ・睡眠時間は8時間を目安に。(個人差はある)
- ・睡眠の習慣を整える!(毎日同じ時間に寝るようにする)
- ・睡眠の環境を整える!(テレビ・電気・音楽を消す、カーテンを閉める、室温・湿度や寝具の調節をする)



(2) 疲労回復のテクニック

- ・試合・練習後にクールダウンをしっかりと行う。
- ・試合・練習後に速やかにエネルギー補給(炭水化物)を行う。(30分以内に)
- ・風呂に入り、湯船につかる。温冷交替浴はさらに効果有り↓(水シャワーでもよい)

温水 (3~5分)	冷水 (2分)	温水 (3~5分)	冷水 (2分)	温水 (3~5分)
--------------	------------	--------------	------------	--------------

- ・アイシングを行う。マッサージを自分でしたり、チームメイトでし合う。
- ・20分程度の昼寝をする。



6. コンディショニングの方法

(1) ウォームアップ

目的: 体温と心拍数を上げ、筋肉や関節の動きをよくして身体を動かす準備をする。
寝ている頭や身体をしっかり起こすようにして行う。

- ・ ジョギング
- ・ 動的ストレッチ(動きのあるストレッチ、軽いトレーニング)
- ・ ダッシュや方向転換走

(2) クールダウン

目的: 体温と心拍数をゆっくり下げる。

疲労回復が素速く行われるように、身体をほぐして血流をよくする。

- ・ ジョギング、ウォーキング
- ・ 静的ストレッチ(反動を使わないストレッチ)

(3) トレーニング

F-H-E CUPでは25～30分ハーフの試合が毎日続きます。非常にハードです。

出発までにしっかりトレーニングを積み、体力作りをしておこう！

- ・ 練習試合やミニゲーム(息が上がる練習を十数分間継続する)
- ・ ランニング、ダッシュ等のインターバル走、なわとびなど(十数分間継続する運動)
- ・ 自体重トレーニング(ケガの予防、筋力アップ)

(4) アイシング

目的: 炎症をおさえ、血液の流れをよくし回復を早める。

今ケガをしていたり痛い箇所はもちろん、前に痛くなったところ・よく痛くなる場所や、疲れやすいところにも気を配る。練習後や、家で行う。

＜応急処置の基本 RICE＞

R・・・REST[安静]	静かに休む
I・・・ICE[冷却]	冷やす(15～20分程度)
C・・・COMPRESSION[圧迫]	きつく圧迫する(はれを防ぐ)
E・・・ELEVATION[挙上]	心臓より高く挙げる



👉 アイスパックの作り方

- (1) ビニール袋や氷のうに氷を入れ、袋の表面が平らになるように氷を整える。
- (2) 袋の中の空気を抜き、身体にフィットするようにする。
- (3) 中に空気が入らないように結び、身体に密着させてバンテージで巻く。
- (4) 15～20分患部を挙上し、安静に。

7. 海外でのコンディショニング

(1) 移動(空港・機内にて)

服装・・・はき慣れたシューズをはく。下着はあまり締め付けないものがよい。気温に合わせて調節できる長袖シャツなどを持っていた方がよい。スキズ等の血流をよくするウェアを持っている場合は、着用するのもよい。マスクも持参した方がよい。

機内・・・座席では、シューズは脱いでリラックスする。水分はこまめにする。ただし取りすぎないように。たまに体操をする。(もも上げやヒザ・足首の曲げ伸ばし、肩・首まわし、伸びなど)

(2) 食事

胃腸の調子を整えるため、積極的に野菜や果物を食べる。エネルギー補給と疲労回復のためにたくさん食べる。ただし暴食はしない。できれば出発一週間ほど前から、パン食に慣れておければよい。オーストラリアの食文化を楽しもう！



(3) 生活

紫外線が強いので、練習前は日焼け止めクリームをぬる。乾燥しているので、リップクリームも必要。外出の際は帽子を着用する。

乾燥対策として、寝る時は部屋に洗濯物やぬれタオルを干しておく。うがい&石鹸での手洗いを徹底する。

全てが違った環境での生活は、緊張から疲労がたまりやすい。しっかりと休み、睡眠を十分に取るように。

11月のパースの気候

最高気温25℃前後 最低気温15℃前後

地中海性気候のため湿度が低くカラッとしている。朝夕は涼しいことが多く、温度差に対応した服装が必要。空気が乾燥しているため、水分補給を十分に行う。



8. 心のコンディショニング

ここまでで学んできたのは全て「からだ」のコンディショニングだ。しかしこれだけでは不十分である。なぜなら「からだ」をコントロールし、動かしているのは「こころ」だからだ！心のコンディショニングなくして身体のコンディショニングはできない、すなわち「こころ」を調整することがなによりまず一番大切なのだ。代表選手らしい「こころ」を持って遠征に参加できるようにしよう！またこの遠征を通して「真の代表選手」としての「こころ」を学び取ろう！！

≫ 遠征に持っていくもの

- 遠征に参加する自分自身の明確な目的と、何をやりとげ、学んでくるかというはっきりした目標
- 日本全国の中学生の代表だという自覚と自分の行動への責任感
- 新しいことに自ら進んで挑戦する積極性
- 自分の可能性を信じ、胸を張ってプレーする自信
- 今まで経験したことのない環境や状況でも、どんな激しいプレッシャーがかかろうとも、自分をコントロールし落ちついて素早く対応できる心
- 世界トップのオーストラリアンホッケーから何でも吸収してやろうという姿勢
- チームメイト・スタッフを信頼する心、また自分が信頼してもらえる行動・態度
- 自分自身の意志を持ち、それをまわりに伝える勇気
- 今まで育ててくれた、指導してくれた人々、遠征に参加するためにサポートしてくれた、自分のまわり全ての人々への感謝
- オーストラリアの人々と文化を尊重し、また自分が日本人であることを誇りに思う精神

≫ 捨てていくもの

- あきらめ
- 言い訳
- イライラ
- 消極性
- 自分ではどうしようもないことについて怒ったり悩んだりする無駄な時間
- 必要のない言葉

できない

無理

いやだ

むかつく

ウザい

ビミョー～

どっちでもいい

でも

だって

キレた

Remember 3. 11, 2011 ———

今年、私達日本人は地震により大きな被害を受けました。

いまだに悲しみは消えません。

これから先、長い時間をかけて復興の道のりを
歩いていかねばなりません。

…しかし、私達は今こうして大好きなホッケーができます。
まわりの多くの人々のおかげで、海外遠征にまで行くことができます。

オーストラリアをはじめ世界中の人々が、
ニッポンがんばれと応援してくれています…

今、私達は何を考え、何をすべきでしょうか？

ホッケーしかできない？

いや、ホッケーを通じて何かできるんじゃないだろうか？

人々に感謝を伝えよう。そして元気を与えよう！

がんばろう、日本！