

# ***CONDITIONING MANUAL***



TOKYO 2020



# ***2016 U16 JAPAN HOCKEY***

**NAME**

---

1日の練習でホッケーはうまくなる！

1食の食事で身体は強くなる！

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”の大切さとその方法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。

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。

### 2016 U16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〉をしっかりとろう！ ……4
5. 休養〈睡眠〉をしっかりとろう！ ……5
6. コンディショニングの方法例 ……6



©Fujiko-Pro

## 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。

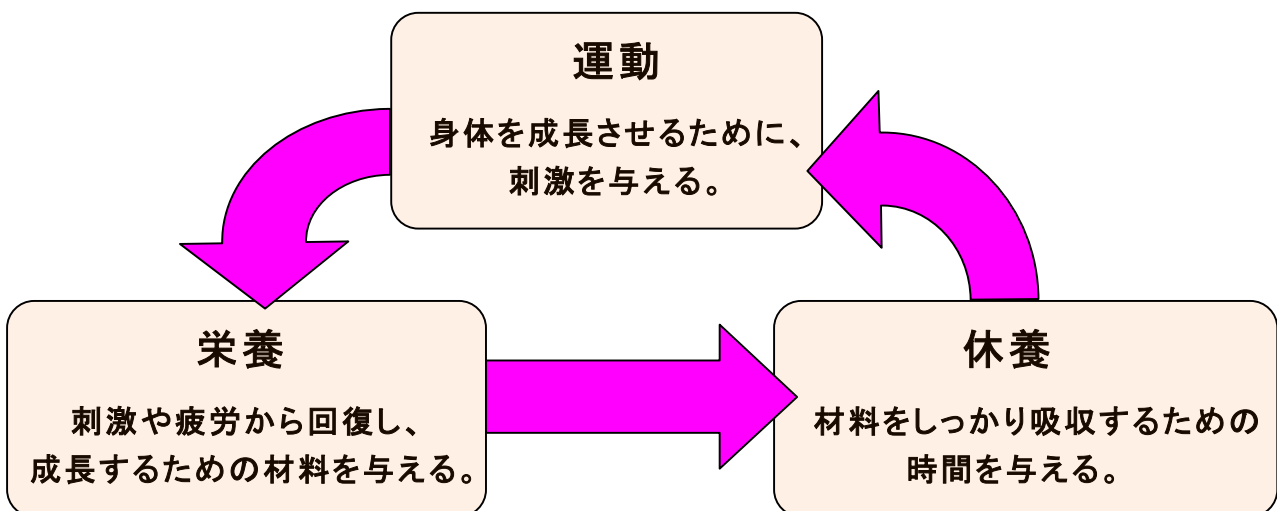
さらに、素早く疲労回復をすることにより翌日に疲れを残さず、毎日の練習・試合にいつも集中し全力で取り組むことが出来る。毎回全力でプレーすることは良い選手になるための一番の条件だ！ 疲れが取れずに残ったままだと身体の成長や技術の向上にも悪影響を与え、やがてはケガにもつながってしまう。

## 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、時間をかけた計画的、継続的なコンディショニングが必要なのだ。

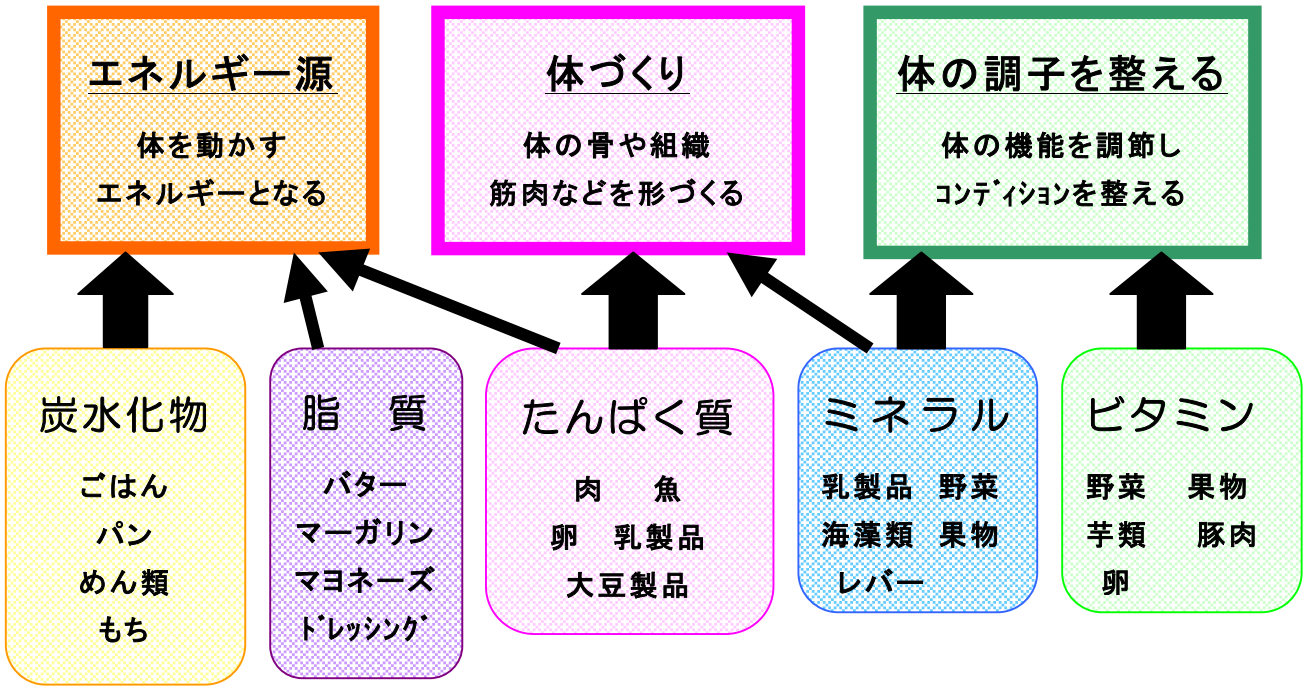
## 3. 運動・栄養・休養の3原則

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。毎日規則正しい生活を送り強い身体を作っていくためには、自分自身のやる気と強い意志が必要だ！いつまでも親に甘え頼ってでは、自立した一人前の選手にはなれない。



# 4. 栄養[食事]をしっかり取ろう！

## (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
ごはん・パン・めん類などの穀類	肉・魚・卵・大豆製品が中心のおかず	野菜・いも・海藻類などのおかず	乳製品・果物など

< 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〕をしっかり取ろう！

### (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)

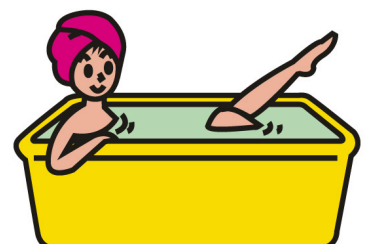


### (2) 疲労回復のテクニック

- ・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例

### (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。  
正しい身体の使い方を身につけ、ケガを予防し良い動きが出来るようにする。

- ・ ジョギング
- ・ 動的ストレッチ(動きのあるストレッチ、正しい動作の練習、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。

疲労回復が素早く行われるように、筋肉を伸ばし身体をほぐして血流を良くする。

- ・ 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

11人制大会では20分、高校になれば35分ハーフの試合になります。

しっかりトレーニングを積み、体力作りをしよう!

- ・ 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: 炎症をおさえてケガがひどくなるのを防ぐ。また、疲労からの回復を早める。

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、又は自宅で行う。

<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分患部を心臓より高く挙げ、安静に。