

CONDITIONING MANUAL

がんばれ!ニッポン![®]



TOKYO 2020



2017 U16 JAPAN HOCKEY

NAME

1日の練習でホッケーはうまにならない！

1食の食事で身体は強くない！

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。

2014 U16代表 コンディショニングマニュアル 目次

1. 海外でのコンディショニング ……3
2. 水分補給 ……………4
3. 心のコンディショニング ……5



©Fujiko-Pro

1. 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。水分はこまめに取る。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

エネルギー補給と疲労回復のため、食事をしっかり食べる。ただし暴食はしない。

胃腸の調子を整えるため、積極的に野菜や果物を食べる。(便秘予防)

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、日中に屋外に出る時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、部屋にいる時はぬれた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・興奮・ストレスなどから疲労がたまりやすい。しっかりと休み、睡眠を十分に取ろう！

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おう。



2. 水分補給

今回の遠征では、冬に入りかけている日本から一気に初夏のパースに移動するため、気候に身体を慣らすことが必要になります。特に気をつけたいのが、日々の体調管理、及び試合でのパフォーマンスに直接関わってくる水分補給！気温が高く乾燥しているために、汗をかいていることに気付かない場合もあります。日本にいる時以上に意識して水分を取ろう！

水分補給のポイント

- のどがかわいてからでは遅い！常にウォーターボトルを持ち歩き、のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲もう！気温が高く暑い中では、5～15℃の冷えた飲み物がよい。
- 練習前後・試合前後には、汗で失ってしまう塩分も一緒に補給するように。スポーツドリンクを飲むか、あるいは水やお茶と一緒に塩をなめるようにする。特に汗かきな選手や、脚のつりやすい選手は、塩分を意識的に取るようにしよう！
- ガブ飲みはダメ！逆に吸収が悪くなる。あくまでもこまめに、200ml 程度づつに分けて。
- コーヒーや紅茶、緑茶などは利尿作用があり、体内の水分がすぐに排出されやすいので出来るだけ控える。
- パースの水道水は飲んで大丈夫です。最初は少し味の違いが気になるかもしれませんが、すぐに慣れるでしょう。粉末のスポーツドリンクやお茶パックを持っていてもかまいません。
- トイレに行った時、自分の尿の色を見て状態をチェックしよう！

尿の色で脱水チェック！



3. 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
- 世界トップレベル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氣
- 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 だるい
ビミョー～ でも だって キレた どっちでもいい

