

クレーマーレポート

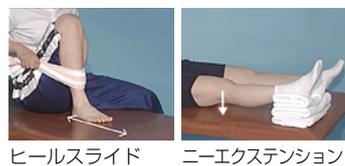
ケア編

Q. 練習中に膝をケガした選手がいます。軽い捻挫とのことですが幸いにも手術はせず、これからリハビリをすることになりました。参考までにどんなことをやるのか教えてください。

質問者： 高等学校サッカー部 指導者 男性

A. 膝の捻挫はサッカーではよく見られる傷害です。捻挫は靭帯のケガのことで、膝の靭帯の中でも、前十字靭帯や内側側副靭帯が受傷しやすい部位です。今回は膝の捻挫で利用される一般的なリハビリテーションの種目をご紹介します。

関節可動域(かんせつかどうかいき:関節の動く範囲)の回復



ヒールスライド ニーエクステンション

筋力の回復

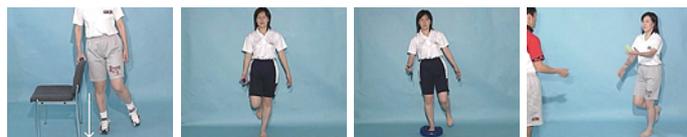


コアコントラクション 股関節屈曲 股関節伸展 股関節内転



股関節外転 ミニスクワット ステップアップ

固有受容性(身体の様々なセンサーの役割・バランス能力など)の回復



部分荷重 片足立ち(通常) 片足立ち(不安定) 片足ボールキャッチ

競技特性(きょうぎとくせい:競技特有の動き)の回復



ウォーク カッティング ステップ S字走

上記のものは種目例のご紹介に過ぎません。リハビリテーションは症状の改善にあわせて進めるのが原則です。すべて痛みのない範囲で行なうように注意して、専門家に相談しながら競技復帰に向けて取り組んでください。

トレーニング編

Q. シーズンが終わり一息ついていたところでしたが、あっという間に雪が降り屋外でのトレーニングが出来なくなってしまいました。そこで、室内で出来るダッシュを強化できるトレーニングを教えてください。

質問者： 高等学校 ラグビー部顧問 男性

A. 普段屋外で行うスポーツは、冬期や雨が降った場合に練習場所を確保するのは簡単なことではありません。今回は、比較的スペースがなくても実施できるバイパーを使用した強化方法をご紹介します。

レジスタンストレーニング①

加速時の前方への重心移動を強化します。
脚を回転させると言うよりも、上下に動かします。
背中が丸くならないように注意しましょう！

レジスタンストレーニング②

加速時の脚のパワーを強化します。
前方へ*バウンディングします。
足が地面に接地している時間を短くできるように取り組みましょう！
*脚を交互にしながら前方にジャンプする動作。



レジスタンストレーニング①



レジスタンストレーニング②



バイパー

メンバー 12,000円(税込)
定価 15,000円(税込)

*ウェブ版ディスパッチにて、動画でご覧いただけます。



食のチカラ

Q. 私は試合の前日から緊張してしまい食事をあまり食べられません。どのようなものを食べればいいのでしょうか？

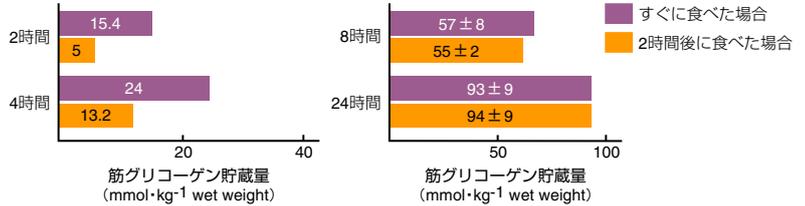
質問者：大学生 野球部 男性

A. 先月から試合前・中・後と3回にわたりお送りしています。試合期の栄養補給方法。最終回の今回は試合後の栄養補給についてお話しいたします。

試合後の栄養補給で、最も重要なことは試合中に失ったエネルギー源、ビタミン及びミネラルを速やかに回復させることです。そのためには速やかな補食及び食事の摂取が重要になります。

右に示す図1は糖質の摂取タイミングとグリコーゲンの回復について示したものです。糖質を運動直後に摂取した方が2時間経過してから摂取するよりも運動から4時間後までの筋グリコーゲンの回復が速やかに行われることが報告されています。しかし、運動後8時間以降になると、筋グリコーゲンの貯蔵量に差はなくなります。つまり試合終了後なるべく速やかに糖質を摂取した方が、次の試合までに速やかな回復が見込まれます。したがって、1日に何試合かある場合は1試合終了後速やかに糖質を摂取すると良いでしょう。競技特性や試合のスケジュールに合わせて食事や補食を上手に取り入れましょう。

●図1: 試合後の食事のポイント



●図2: 試合前後に摂取したい補食

練習までの時間	補食例
2時間	糖質中心の油の少ない軽食 おにぎり、もち、うどん、だんご、ロールパン、食パン(ジャム、はちみつ)、あんぱん、カステラ、バナナなど
1時間～30分前	消化吸収のよい糖質を少量 バナナ、果物、エネルギーゼリー、100%果汁ジュース
試合直前	吸収の早い糖を少量 ブドウ糖のタブレット、はちみつ、あめ、スポーツドリンクなど
試合中	試合時間が長い場合、水分と糖質の補給 スポーツドリンク、ミネラルウォーター、バナナ、100%果汁ジュース、エネルギーゼリーなど
試合後	糖質とたんぱく質がとれるもの おにぎり、肉まん、ヨーグルトドリンク、チーズサンドイッチ、果物など



旬を斬る



■1人分
 エネルギー 141kcal 脂質 8.6g
 たんぱく質 10.5g 炭水化物 5.2g

今月の旬：水菜

水菜はビタミンCが豊富に含まれており、カルシウムや鉄分も含まれています。葉の緑色が鮮やかで茎が白く、葉がしおれたり折れたりしていないものを選び、保存方法はラップに包み冷蔵庫に入れると良いでしょう。



★旬レシピ★水菜と油揚げのサラダ

<材料 1人分>

- ・水菜 … 1/4わ(約60g)
- ・油揚げ … 1/4枚(約15g)
- ・ちりめんじゃこ … 15g
- ・しょうが(しぼり汁) … 1片分(5g)
- ・酢 … 小さじ1(5g)
- ・ごま油 … 少々(3g)
- ・酒 … 少々(2g)
- ・しょう油 … 少々(3g)
- ・砂糖 … 少々(1g)
- ・塩 … 少々

<作り方>

- ① 水菜は根元を切ってから3cm程度の長さに切って冷水中に浸し、水気を切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、油をひかないフライパンでこんがり焼いて3cm程度に切る。
- ③ ちりめんじゃこは油をひかないフライパンで炒りする。
- ④ (A)を合わせてドレッシングをつくる。器に①～③を盛り合わせて④をかける。

水菜はアクがなく淡白な味をを活かしてサラダにすると良いでしょう。肉や魚のくさみを消す働きがあるので、鍋や煮物にも適しています。



得 今月のオススメ

クレマーメンバー限定
2012 年末セール 12/20まで

クレマージャパンから日頃の感謝の気持ちを込めて、年末セールを開催しています。セール特別価格のアイテムや特典も多数ご用意していますので、この機会にぜひお求めください。

詳しくは下記ウェブサイトをご覧ください。
<http://www.cramer.co.jp/sale/>

特典 各種トレーニングセットが特別価格20,000円

・体幹セット ・パワーセット

1 デニパン2ケースでA,Bコースいずれかをプレゼント!

2 デニパン/デニム/ライオ各種1本ずつ合計4本
B カメウサギソックス1足

3 サーキュレーションスーツ上下セットでオリジナルTシャツ1枚プレゼント!