

トレーニング

TRAINING



冬期トレーニングも終盤に差し掛かり、いよいよシーズンに向けてカウントダウンが始まったところではないでしょうか。皆さんのトレーニング計画は明確になっていますか？

準備期から試合期に入るためには、その間に「試合前期」と呼ばれる移行期間を設けることが重要です。この期間では、試合感覚を取り戻し、競技スキルの向上を意識したトレーニングを行います。先月号のディスパッチでは、「漸進性の原則*1」と「過負荷の原則*2」を紹介し、主に負荷のかけ方について紹介しました。今回は、トレーニングの内容や負荷のかけ方をそれぞれの競技に必要な体力要素に合わせて考慮しなければならないという「特異性の原則」について紹介します。また、試合前期に行うトレーニングのポイントを確認し、シーズンに向かって効果的なトレーニングを実践していきましょう。

※1 漸進性の原則（ディスパッチVol.89 2014年9月号で紹介）
体力を向上させるためには、トレーニングの強度も徐々に上げていかなければならないという原則

※2 過負荷の原則（ディスパッチVol.94 2015年2月号で紹介）
トレーニングを行うときは、ある一定以上の負荷をかけないと身体は強くないという原則

<特異性の原則とは？>

冬期トレーニングの期間中、基礎体力の向上に向けて様々なトレーニングに取り組んできたことでしょう。準備期から試合期に向かっていく段階で重要なのは、それらの基礎体力を競技特性に適用させることです。「特異性の原則」とは、「トレーニング効果はトレーニングしたようにしか高まらない」という原則であり、どんなにキツイトレーニングを行っても、それが競技特性と結びつかなければ意味がないと言い換えることができます。せっかく向上させた基礎体力が試合に生かされないのではもったいないですね。

また、特異性の原則は、SAIDの原則とも呼ばれています。SAIDとは、Specific Adaptation to imposed Demandsの略で、「身体に一定の負荷をかけると、身体はその負荷に見合った適応を示す」という意味があります。

この原則を適用するときには、まず競技を分析し、その競技に必要な体力要素を抽出する必要があります。そして、その体力要素を向上させるためのトレーニングを行います。しかし、それは競技の動きをそのままコピーして行えばパフォーマンスが上がるということではありません。そもそも、それが正しければ、究極に特異的なトレーニングは競技そのものということになってしまいます。トレーニングにおいては、競技に必要な体力要素を効果的かつ効率的に高めるトレーニング方法を選択して実施することが重要となります。

例えば、「持久力」という体力要素を一つとっても、そこには様々な持久力があります。マラソンのように「一定の運動を長い時間続ける能力」なのか、バドミントンのように「瞬発的な運動を繰り返す能力」なのか、バスケットボールのように「立ったり歩いたりなどの軽い負荷の運動の中で急なパワー発揮を求められる能力」なのか、それぞれの競技によって求められる「持久力」は変化します。

しかし実際のトレーニングの現場では、瞬発的な運動を繰り返す持久力が必要な競技であるにも関わらず、長い距離を延々と走り続けている練習をよく目にします。「準備期」の段階では、基礎体力の向上に向けて一定の運動を継続する持久力は大切です。しかし、特異性の原則を考慮した場合、準備期に獲得した「一般的な持久力」を「競技に必要な持久力」へと変化させる必要があるのです。

<トレーニングを実践するにあたって>

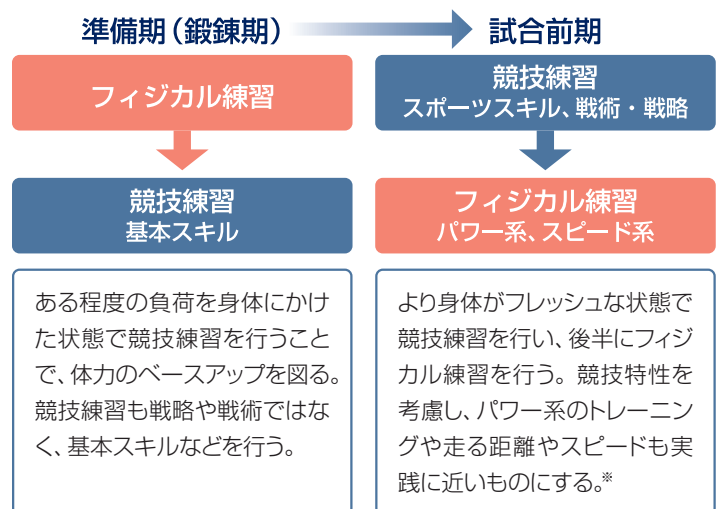
試合期に向けてトレーニングをより充実したものにするためには、

- ①現在行っているトレーニングは何のために行っているのか
- ②選手にフィールド上でどんなパフォーマンスを発揮してほしいのかを明確にする必要があります。

選手がヘトヘトになりながら間違った走り方で何本もダッシュをしている光景を見ることがあります。それは「選手をヘトヘトにさせるための練習」でしかなく、実際の試合の中で「選手にヘトヘトになりながらプレーしてほしい」ということではないはず。それよりも選手の体力レベルを正しく評価し、正しい動作でトレーニングを行うことが重要ではないでしょうか。

<試合前期の練習>

試合前期では実践に近い練習を取り入れ、試合に勝つためのトレーニングを行います。（ディスパッチVol.89 2014年9月号参照）試合前期の後半は、戦術や戦略を理解すると同時に、高負荷・高頻度の筋力トレーニングの量を減らしていきます。試合前期のトレーニングについてポイントやメニューの組み方の例を紹介します。



※疲労をためすぎないことがポイントなので、スキル練習がハードな日は、体幹の補強などを行う。

試合期を目前に控えて、心も身体もしっかりと準備をしていかなければなりません。そのためにも、1日1日の練習を目的を持って行き、試合で発揮したいパフォーマンスを明確にして練習に取り組む必要があります。試合に向けてもう一度トレーニングメニューを見直し、シーズンに向けて大切なこの時期を有効なものにしましょう。



風邪の予防と対処

寒さ厳しい日が続きますが、皆さん風邪など引いていませんか？ 春の試合を抜群のコンディションで迎えるためにも、風邪への対策には気が抜けません。今回は、風邪の予防と対処と一緒に考えてみましょう。

<風邪のウイルスと体の免疫>

「風邪」のほとんどは、体にウイルスが入り感染することで喉や鼻が炎症を起こすことを言います。これらのウイルスはいつでも、どこにでも浮遊していますが、睡眠不足や栄養不足などで体の免疫力が低下すると感染しやすくなり、風邪を引いてしまいます。ウイルスの種類によってその症状は異なりますが、感染は一年中いつでも起こる可能性があります。特に冬に感染する可能性が高いのは、低温で乾燥した環境を好むウイルスが多いからです。

対する体の免疫は、体温を上げることでウイルスに挑戦します。一般的に平熱は36℃程度とされていますが、風邪を引くと37～38℃に熱が上がります。体温が1℃上がると代謝量は20%増加し、免疫細胞の増加と活性化を促します。

<風邪予防には「手洗い、うがい、マスク着用」>

風邪の感染経路には、「飛沫感染」と「接触感染」があります。飛沫感染とは、感染者のくしゃみや咳を、1～2mの距離にいる非感染者が口や鼻から吸い込むことによって感染することを言います。マスクをすることで口や鼻をこれらから守り、うがいをする事で喉に付着したウイルスを洗い落とし、喉を潤すことができます。マスクはいつも清潔なものを着用し、うがいはこまめにするとよいでしょう。接触感染とは、感染者が触れたものを、非感染者が触れることでウイルスが手に付着し、その手で鼻や口、目などに触れることで感染することを言います。こまめに手を洗うことでウイルスを洗い流し、口や目にウイルスが触れないようにすることができます。

<正しい手洗い、うがい>

風邪の予防には手洗い、うがいが重要です。普段皆さんは、ウイルスの感染を予防するための正しい手洗いうがいができていますか？ 下の図は、手洗いのときに洗い残しをしやすい部分を示したものです。洗っていたつもりでも、意外と洗い残しがあることに気付くことでしょう。親指や指先、指の間を意識して洗うのがポイントです！



正しいうがいの方法も覚えましょう。まず、①水を口に含み、少し強めに「ブクブク」とゆすいで吐き出します。口にあるウイルスを喉に入れないために、まずは口をゆすぐのがポイントです。②水を口に含んで上を向き、喉の奥で「ガラガラ」と15秒うがいをします。②をもう一度繰り返します。せっかくの手洗い、うがいも、共用のコップやタオルを使ってしまうとウイルスも共有することになるので、自分専用のものを準備しましょう。帰宅後に手洗いうがいをするのはもちろんですが、食事の前に手洗いうがいをすることで、手や口に付着しているウイルスを食事と一緒に飲み込まないようにします。食事を作るときも、手をしっかり洗い、清潔な衣服を身につけ、マスクを付けることで、食事にウイルスが付着しないように気を配ると良いでしょう。

<風邪を引いたら「安静、保湿、栄養」>

風邪を引いてしまったら、体はまずウイルスと戦わなくてはなりません。このようなときに激しい運動をすると、敵であるウイルスを増やしてしまうので、体の免疫力を上げてウイルスと戦いやすくするために、温かくして安静にしましょう。

多くのウイルスは低温で乾燥した環境を好みます。ウイルスが好まない湿潤な環境にするために、水分補給は欠かせません。風邪の予防にも言えることですが、特に温かい飲み物をこまめに飲むと体温が上がり、喉も潤います。部屋の温度は20～25℃、湿度40～50%に保つと良いでしょう。

失った体力を取り戻すために、栄養もしっかり摂りましょう。

【主食】 おかゆやうどんなど消化が良く、口当たりがよいものを食べると良いでしょう。

【副菜】 油が入った炒め物は消化が悪く、冷たいサラダは食べにくいので、じっくり煮込んだ野菜スープなどが良いでしょう。香味野菜と呼ばれるねぎやしょうが、にんにくなどは体を温めるので、スープに入れると手軽に食べられます。

【主菜】 豊富なたんぱく質は、体の免疫力を高めるので、主菜としてしっかり摂っておきたい栄養素ですが、肉や魚のなかには脂質を多く含むものがあります。脂質は消化が悪いので、なるべく「低脂肪・高たんぱく」の部位や種類を選びましょう。

【果物】 果物に多いビタミンCは、免疫力を高めるのでいつもより多く摂りましょう。口当たりが良いので食欲がないときも食べられそうですね。

👉「ビタミンACE(エース)」で風邪対策!

ビタミンA・C・Eをまとめて、「ビタミンエース」と呼んでいます。これらは体の免疫力を高める効果があり、ひとつずつ摂るよりも、一緒に摂ったほうがお互いの効果が高まります。

ビタミンAはウイルスの入り口である鼻や喉の粘膜を強くする働きがあり、レバーやうなぎ、緑黄色野菜に多く含まれます。レバーやうなぎなどに含まれるレチノールは吸収が良い一方で、過剰に摂ると健康を害することもあります。緑黄色野菜に多いβ-カロテンは吸収が悪いので、油と一緒に摂ると吸収が良くなります。必要に応じてビタミンAに換えられるので、摂り過ぎの心配はありません。

ビタミンCは血管や皮膚、筋肉などの材料になるコラーゲンを生成する働きがあります。コラーゲンが不足するとこれらが弱くなり、ウイルスが入りやすくなります。また体の免疫を強くする働きがあり、ウイルスを攻撃する白血球を強化します。果物、緑黄色野菜、芋類に多く含まれますが、ストレスを感じると消費されるので、寒さや疲労などでストレスが重なる風邪のときには特に多く必要になります。

ビタミンEは全身の血行を良くし、体を温めることで免疫力を高める働きがあります。種実類、植物油などに多く含まれますが、摂りすぎると脂質の過剰摂取に繋がるので、注意が必要です。