

サッカーにおけるコンディショニング

今回、お話しさせていただきますテーマは、サッカーにおけるコンディショニングについてです。

まず初めに、コンディショニングの定義ですが、「ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因をある目的に向かって望ましい状況に整えること」(日本体育協会公認アスレティックトレーナーテキスト 予防とコンディショニング P3)とあります。

ピークパフォーマンスの発揮とは、試合はもちろんですが、日々のトレーニングをベストな状態で。として考える事も大切です。

そして、それに必要な要因、つまり「コンディション」という言葉になりますが、大きく3つに分けられます。

身体、心、環境。

コンディショニングとは、ある目的に向かって、身体・心・環境を様々な手段・方法で整えるということになります。

小学生からプロまで様々なカテゴリーによって、目的や方法が変わるため、大人が行っている方法をそのまま子供に当てはめたり、子供の時からやっていることをそのまま行うのではなく、その時々に合わせて目的、方法を選べること、そして皆と同じことをすれば良いわけではなく、自分の身体と心をコンディショニングするという意識を持つことが大切です。

今回は、スポーツ医学委員会で行なっているトレセンのサポートの中から、「疲れを残さないためのストレッチ」を身体のコンディショニングの1つとしてご紹介致します。

太ももの後ろとふくらはぎのストレッチ



片方のひざはあぐら、もう片方のひざを曲げて足裏を両手で持ち手前に引っ張り、ふくらはぎを伸ばした状態で、徐々に曲げたひざを前方に伸ばし太もも裏も伸ばします。

太ももの前のストレッチ



前後に脚を開き前の脚はひざを立て、後ろの脚はひざを曲げ、足首を持ち体に引きつけ、体を前脚側にひねります。