

《コンディション管理》

気温が上がり、炎天下の中、90分間パフォーマンスを維持するのには、難しい季節になってきます。

その中でも、ピッチ上で、高いレベルでコンディションを維持できるようにするには、常日頃の身体の管理が重要になります。

ここでは、体調管理についてのポイントの概要を説明します。

◎体調チェック表をつけよう！！

(例)		起床時	プレー直前	プレー直後	夕食前	就寝前
日	体重	kg	kg	kg	kg	kg
	体調	5・4・3・2・1・0	練習/試合	分	5・4・3・2・1・0	
	睡眠時間	時 分～ 時 分	コメント			
		5・4・3・2・1・0				
日	体重	kg	kg	kg	kg	kg
	体調	5・4・3・2・1・0	練習/試合	分	5・4・3・2・1・0	
	睡眠時間	時 分～ 時 分	コメント			
		5・4・3・2・1・0				

I. こまめに体重測定をしよう

1日に何度も体重を計測することで、状態の変化をみる。

ここでは、1日5回の体重計測を推奨する。

以下にそれぞれの体重計測の意味を説明する。

①起床時: 基準値となる。

また、前日就寝前と比較し、体重の減少は、寝ている最中の発汗量を意味する。

②プレー直前/直後: この2つの差は、プレーを行ったことによる発汗にて体内の水分消失を意味する。

体重の2%の水分量を失うと運動能力が10%低下する。
体重の4%の水分量を失うと運動能力が30%も低下する。

体重	50kg	60kg	70kg	80kg
体重の2%	1.0kg	1.2kg	1.4kg	1.6kg
体重の4%	2.0kg	2.4kg	2.8kg	3.2kg

水分不足は、足がつりやすくなったり、疲労回復にも大きな影響を及ぼす。プレー中もこまめに水分補給を心掛け、体重の減少を最小限(500g以内)に食い止めよう！

③食事前: この時の体重によって食事の摂取量を調整する。

体重の増減がなければ、普通の食事量でかまわない。

体重が減少している時は、通常の食事量より多く摂取する必要がある。

暑さ、疲労で食欲がわかなくても、コンディションを維持するために努力して摂取しよう！

④就寝前：一日の栄養補給/水分補給が十分なものだったか見直しましょう。
※一日の体重の経過で、出来る限り一定に保てるように努力しよう！！

1日に必要な摂取カロリー

一般成人男性：2000～2500kcal

【サッカー】

練習(2時間) or 試合(90分) = 4000kcal

2部練習 = 5000kcal

※1000kcal = 牛丼特盛 1杯

1日に4、5杯くらいを目安に1日で摂取する。

Ⅱ.自分の体調を見つめ直そう

起床時、夜に自分の現在の体調がどうであったか、自分の体に問いかける時間をつくろう。

評価は 5:最高 ～ 0:最悪 の6段階とする。

その時の体調に○印をつける。

Ⅲ.しっかり寝よう

疲労回復に、睡眠不足は最大の天敵である。

疲労回復、体の働きにもしっかり寝ることが重要である。

就寝時間～起床時間、そして、睡眠の質を、体調と同じように6段階で評価する。

理想的な睡眠をとるには・・・

- ・7～7.5時間 継続して寝る。
- ・就寝時間、起床時間 は一定に保つ。(特に起床時間)
- ・22時～2時の間に、寝ている時間を出来る限り長くする。
- ・暗く、静かな環境で就寝する。
- ・寝る直前にテレビやパソコン、携帯電話を見ない。
- ・寝る直前に食べない。満腹で寝ない。

Ⅳ.コメント

よかったこと、わるかったこと

これをして良かった。これをしたら悪かった。

気持ちの内面的なこと・・・

自由記載にて、何でも良いから、思うことを率直に記入し、体調の日誌
代わりにしよう。

これらを、記入し続けることで自分体調を客観的にみていくことができます。

ケガの予防、熱中症や病気の予防

そして、高いパフォーマンス能力を維持/向上するために、
良好なコンディションを保つように心がけましょう！！

※コンディション管理用紙が欲しい人は、荒井PTまで取りに来てください。
記入後、質問等あれば、トレーナーに用紙を持って、来てください。