

スポーツコンディショニング

2021年11月27日（土）

講師自己紹介



【氏名】 櫻木 健太 (サクラギ ケンタ)

【出身】 都城市高城町出身

【所属】 整体院リバイヴ (山田町)

【経歴】

- ・ プロバスケットリーグ 大分ヒートデビルズ トレーナー
- ・ 学校法人吉用学園九州総合スポーツカレッジ常勤講師
- ・ 大分県豊後高田市ケーブルテレビ番組出演
- ・ プロ野球選手海外自主トレ帯同
- ・ 中学、高校 部活現場帯同
- ・ 三股中男子バスケット部 トレーナー契約

【資格】

- ・ 健康運動指導士
- ・ JHCAフィジカルコンディショナー
- ・ 日本ワークアウトコーチ協会 上級ワークアウトコーチ
- ・ スペシャル深リンパコース 総合リンパセラピア
- ・ スペシャル深リンパコース スポーツ障害予防緩和ケア

スポーツコンディショニング

- 運動競技において最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面などから状態を整えていくこと。
(厚生労働省 e-ヘルスネットより引用)



コンディションを崩す要因とは？

- トレーニングに関係する要因

オーバーワーク（強度、時間、頻度が過度なトレーニング）

- その他の要因

- ① 気温や湿度などの物理的ストレス
- ② スポーツ障害や睡眠不足などの生理的ストレス
- ③ ウイルス、細菌や生活パターンから受ける生物学的ストレス
- ④ プレッシャーや緊張、不安、人間関係などの精神的ストレス

コンディションを保つには、トレーニング・食事（栄養）・休養の内容をしっかりと整える。
また、生活習慣を整えることが非常に重要である。

コンディションを崩す具体例

- 疲労の蓄積
- オーバーワーク（オーバートレーニング）
- 感染症
（疲労が蓄積すると免疫力が低下する）
- 体重の変化
（適性体重を維持できない）
- 便通
- スポーツ障害（腰痛、膝痛、捻挫など）
- その他

コンディションチェックを行い、常に自分の状態を把握することが重要

まずは基本的な
生活習慣から見直していきましょう

疲労回復:リカバリーについて

よく食べて
よく寝る!

- **トレーニング終了後の素早いエネルギー回復** 糖質・アミノ酸の摂取
- **クールダウンの重要性** 軽負荷の有酸素運動・ストレッチ（筋の短縮改善）
- **睡眠・休養** 22時前に寝て最低でも7～8時間睡眠の確保
- **食事** 栄養バランス考慮 栄養摂取のタイミング 咀嚼回数
- **水分補給** 喉が乾く前に水分補給 何を飲むか
- **体調管理** 体重 体脂肪率 体温 メンタルヘルス 自覚的コンディショニング
- **その他** 交代浴 サプリメントの活用など

より良い睡眠を行うためのポイント

- 睡眠の**60**分前までに**PC**、スマホ、タブレット端末の使用を終える
- 食事は就寝の**2**～**3**時間までに食べ終える
- 入浴は就寝の**60**～**90**分前に**38**～**40**°Cのお風呂に**10**～**15**分浸かる
- 日中に活発に身体を動かす



よく寝れていない子供に起こりやすいこと

- ① 風邪を引きやすくなる、病弱になる
- ② カラダの成長が遅れる
- ③ 運動が苦手になる
- ④ 学習が低下する
- ⑤ イライラや不安が大きく、心の安定を欠きやすくなる
- ⑥ 肥満になりやすくなる



スマホが 子供達の脳に 及ぼす悪影響



子供がスマホに依存することで起こる問題

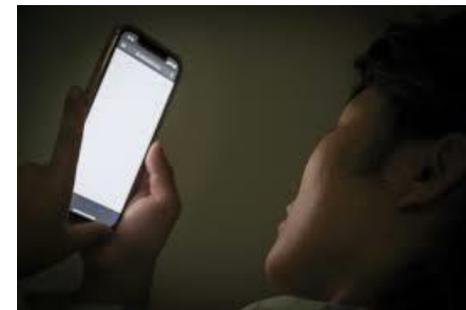
- 我慢する能力が低下する
- 依存症になる可能性が高まる
- 睡眠不足
- 運動能力、学習能力の低下
- 精神の不調、うつになる可能性が高まる



「衝動をコントロールする能力を発達させ、
何かに注目を定めて社会的に昨日するため
には、遊びが必要だ」

~米国小児科学会~

精神面とスマホの関係性



パソコン、スマホ、タブレット端末を週に4～5時間使うティーンエイジャーより、10時間以上使うティーンエイジャーの方が「幸せではない」と感じている。

16件の研究で合計12万5千人の子供、若者を調査した結果をまとめると、1日2時間を超えるスクリーンタイムはうつ病のリスクを高めることがわかっている。



スマホが睡眠に与える影響

•10代は体内時計の遅延が起きる時期で、夜型になり朝起きるのが辛くなる。一方で9～10時間の睡眠を必要としている。

いつの時代もティーンエイジャーは睡眠不足であったが、**15～24歳の睡眠障害の診断を受けた若者の数は、2007年から5倍にも増えている。**

毎日3000回以上スマホをスワイプし、夜になっても興奮が収まらない。(SNS依存、友人とのやり取りから抜けられないなど)

※スマホが本格的に普及し始めたのが2011年頃から。



良い生活習慣が
良いパフォーマンスの発揮に
非常に重要である!!



トレーニングの意義

- 体力を向上させるためには、むやみやたらにトレーニングをしても効率的ではなく、むしろ怪我の危険性を増やすことに。「キツイほうが良い」といって毎回、オールアウト（倒れるような限界）になるまでトレーニングすることは、効率的でないばかりか怪我や体調不良の大きなリスクになります。それぞれのトレーニング種目には効果的に体力を向上させるためのフォームや回数、セット数などがあり、これらが非常に重要な要素となります。



身体機能を高めていくトレーニング

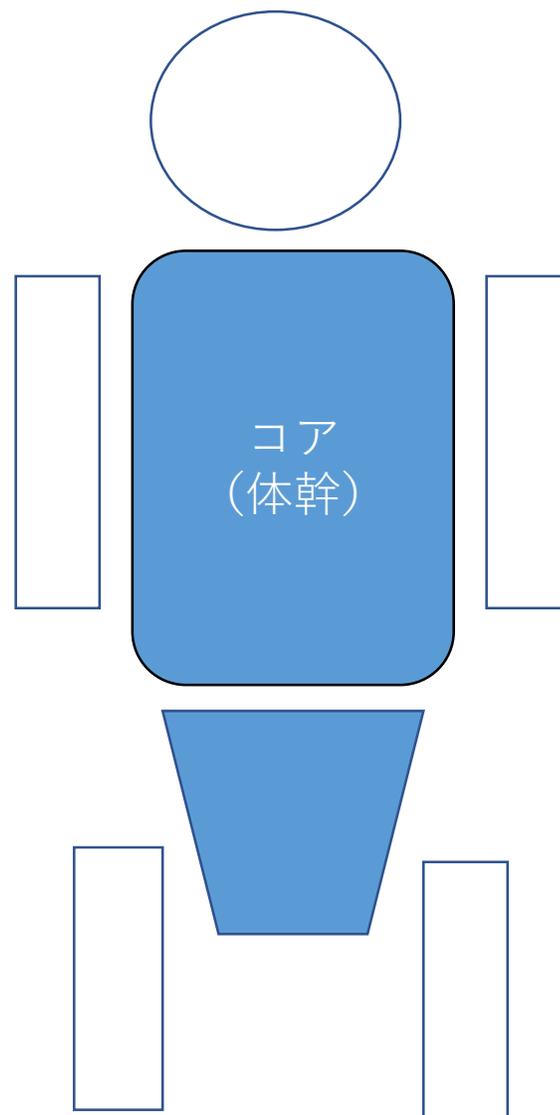
- ・スポーツパフォーマンスを向上させるためには、まずは「**自分の身体を思い通りに動かすことの出来る能力**」を高めることが重要になります。トレーニングを行うことでその能力を高めることが可能ですが、何から始めたらいいのかわからない学生アスリートは多数存在します。そこで今回は、特別な器具を使わないトレーニングをご紹介します。

怪我の予防

コアの安定性を高める

肩、股関節の可動性を高める

姿勢



リハビリ

補強エクササイズ

適切なトレーニング

コア（体幹）とは？

広い意味での“体幹”

胴体

胸郭

(肩甲骨やろっ骨まわり)

+

脊柱

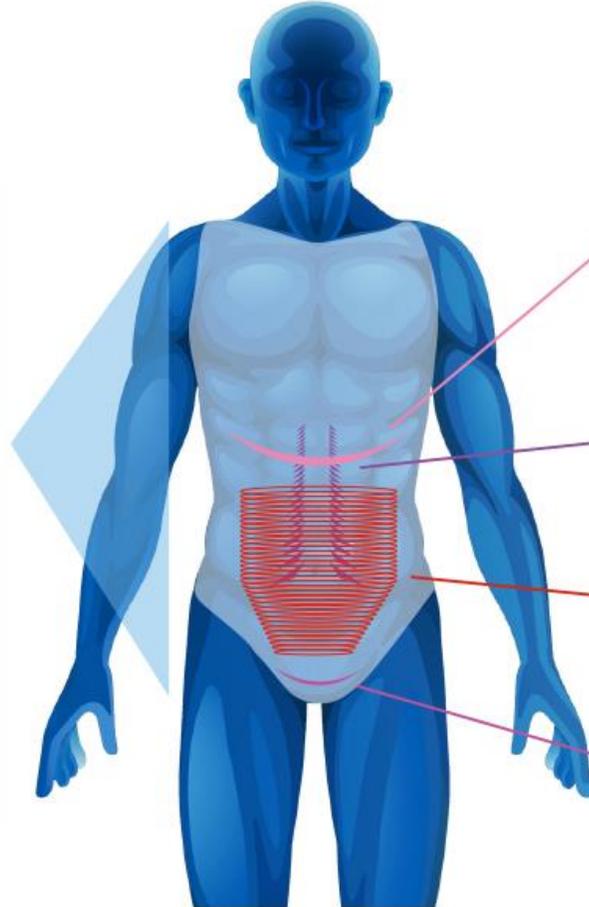
(背骨まわり)

+

インナーユニット
& 腹部周辺

+

骨盤
& 股関節周辺



狭い意味での“体幹”

インナーユニット

横隔膜

(肺の下)

+

多裂筋

(背骨を支える)

+

腹横筋

(腹部深層・コルセット状)

+

骨盤底筋群

(骨盤最底部・ハンモック状)

一般的に体幹とは、四肢と頭部を除いた胴体部分のことをいいます。

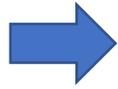
(上腕、大腿部も体幹と考える場合もあり)

【重要】体幹の役割

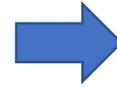
- ① 姿勢を維持し支える
- ② 動作を生み出す土台
- ③ 軸になる

支える役割と動かす役割を持っている

バンザイチェック（肩関節の評価）



腕の上がり方をチェックする。
上がりにくい方の胸の筋肉が硬い。



耳と腕の距離をチェックする。
距離が離れている方の背中の筋肉が硬い。

スクワット（体幹、股関節の評価）



体幹を真っ直ぐ保ちながら膝とお尻が同じ高さになるまでしゃがめるかチェック。股関節～膝～つま先のラインを揃える。



上半身と下腿部が平行になるように動作を行う。腹圧を高めて、目線は正面を向く。

スクワットチェック 3パターン



- A. 骨盤に触れて真下に負荷をかける。姿勢が崩れる場合は股関節屈曲にエラーの可能性あり。
- B. 片足に重心を移動し負荷をかける。両足チェックを行い左右差を確認する。
- C. スクワット実施者の横に移動し骨盤に横から触れて負荷をかける。身体が横に崩れる場合は臀筋の機能にエラーの可能性あり。

キヤット&ドッグ（背骨の動きの評価）



肩甲骨の外転、骨盤の後傾、背骨の屈曲がスムーズにしっかりと行えているかチェック。

肩甲骨の内転、骨盤の前傾、背骨の伸展がスムーズにしっかりと行えているかチェック。

肩甲骨を開いて閉じるエクササイズ



四つん這いになり、お腹に力を入れて腹圧を高める。肩が上がらないように肩甲骨を出来るだけ背骨に寄せていく。



肩が上がらないように肩甲骨を外側に開いていく。この時姿勢が丸まらないよう体幹を意識する。

肩甲骨上げ下げエクササイズ



四つん這いになり、お腹に力を入れて腹圧を高める。首肩に力が入らないように肩甲骨を下制させていく。



お腹に力を入れて腹圧を高める。首肩に力が入らないように肩甲骨を挙上させていく。

背中エクササイズ (Y)



姿勢を真っ直ぐ保ち、膝を軽く曲げ前傾姿勢を作る。肩甲骨はニュートラルにし、腕を真っ直ぐ伸ばす。

首肩に力が入らないように息を吸いながらゆっくりと腕を耳の横に動かしていく。頭が下に下がらないよう気をつける。

背中エクササイズ (T)

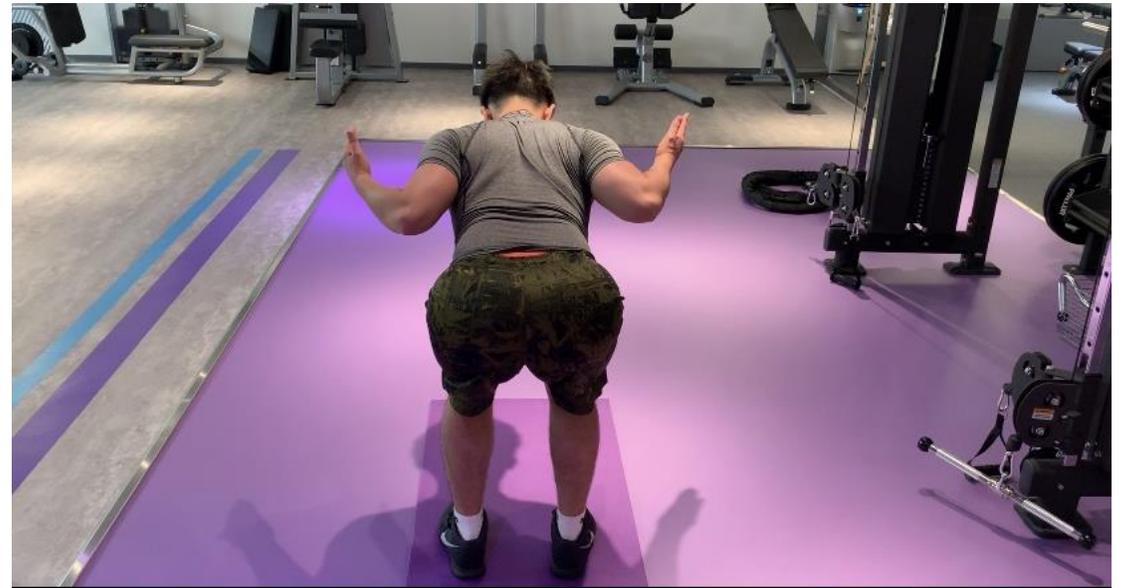
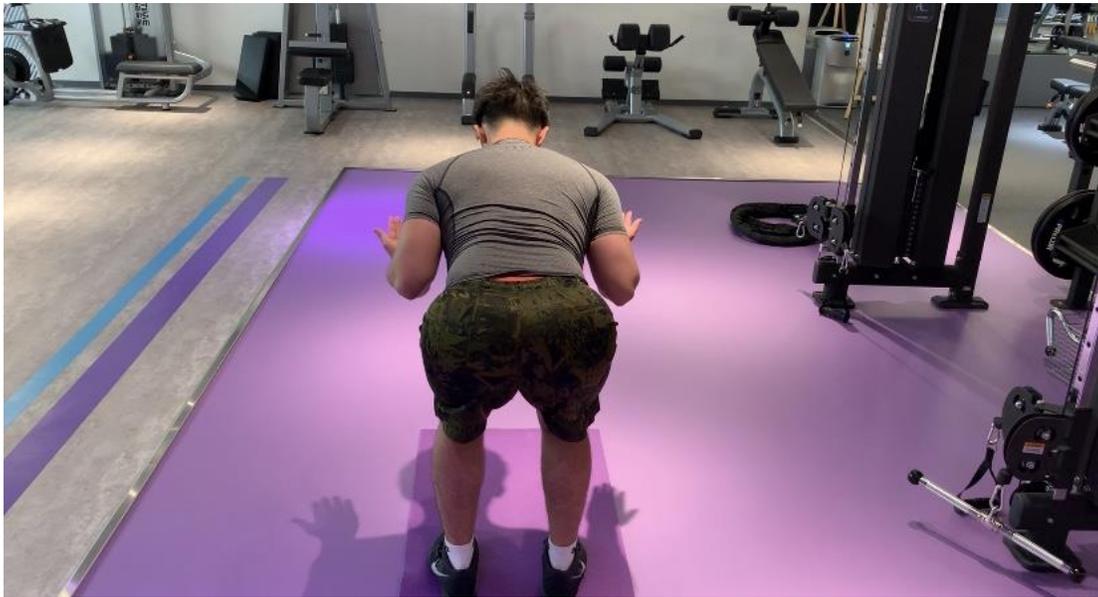


姿勢を真っ直ぐ保ち、膝を軽く曲げ前傾姿勢を作る。肩甲骨はニュートラルにし、親指を外側に開き、腕を真っ直ぐ伸ばす。



首肩に力が入らないように肩甲骨を内転させていく。頭が下がらないよう気をつける。

背中エクササイズ (W)



姿勢を真っ直ぐ保ち、膝を軽く曲げ
前傾姿勢を作る。肩甲骨はニュートラルに
し、肘を曲げる。

姿勢を真っ直ぐ保ち、肩甲骨を内側に寄せる。
この時腹圧が抜けないように気をつけながら、肘と肘
をくっつけるイメージで行う。

股関節インナーマッスルのエクササイズ



仰向けになり、両手を腰の下に入れる。
膝裏にタオル（ボール）を挟み。リラックスする。

股関節の内側を意識しながら膝を胸に近づけていく。この時、呼吸は吐きながら動作を行う。

股関節インナーマッスルのエクササイズ



横向きに寝て膝を90度に曲げる。お尻の下にかかがあるようにする。

腰が後ろに倒れないように膝を開いていく。この時お尻の奥深くがギュッと収縮している感覚を確かめながら行う。

内もものエクササイズ



横向きに寝て、上の足を前に置く。
姿勢は真っ直ぐ保ちリラックスする。

息を吐きながら下の足を上げるところまであげていく。腰が反らないように気をつける。

お尻、もも裏のエクササイズ



仰向けになり足は腰幅にセットする。
骨盤を後傾させ、腹圧を高める。

骨盤後傾、腹圧が抜けないようにお尻を地面から持ち上げる。肩～お尻～膝が一直線になるように動作を行う。



Key point

トレーニングの目的があっていないよくある失敗

①理不尽なトレーニングや走り込みで、気持ちを鍛えようとする

→トレーニングは体力を向上させるものであり、精神面はメンタルトレーニングで鍛えていくと効率的。

②疲れてきてフォームが乱れているのに、更に追い込んでしまう

→フォームが乱れることで、一部の関節や筋肉に過剰な負担がかかるので、怪我の危険性が高くなる。

ストレッチングの分類

A. 伸張速度による分類

- (1) スタティック（静的）ストレッチング
- (2) バリスティックストレッチング
- (3) ダイナミックス（動的）ストレッチング

B. 実施者による分類

- (1) セルフストレッチング
- (2) パートナーストレッチング

ストレッチングの効果

- (1) 関節可動域（柔軟性）の維持、向上
 - (2) 血液循環の向上
 - (3) 傷害予防
 - (4) 疲労回復の促進
 - (5) 疼痛の軽減
 - (6) リラクセーション
- など

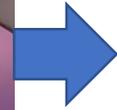
スタティック（静的）ストレッチ

- 効果 可動域向上・老廃物を流す
- 目的 心身のリラックス・疲労回復
- 動き 単方向
- 強度 低い
- 実施時間 運動後・就寝前

ダイナミック（動的）ストレッチ

- 効果 筋肉の柔軟性と温度向上
- 目的 ケガの予防・パフォーマンスアップ
- 動き 複数方向
- 強度 高い
- 実施時間 運動前

ふくらはぎのダイナミックストレッチ



お尻ができるだけ高くなるように手足の位置を決める。かかとが地面につける程度の姿勢にする。姿勢を真っ直ぐ伸ばし、腹圧を高める。

姿勢が崩れないようにかかとを地面から離していく。最初はゆっくり動き、徐々にスピードを上げていく。

もも裏のダイナミックストレッチ



足を前後に開き背筋を真っ直ぐ伸ばす。



息を吐きながら骨盤を真っ直ぐ後ろに引いていく。無理に一気に伸ばすのではなく、徐々に動かす範囲を広げていく。

全身のダイナミックストレッチ



足を前後に開き、前に出した足と反対の手を地面につく。この時姿勢は真っ直ぐ保つ。

息を吐きながら肩甲骨を内転させながら腕を天井に向けて伸ばしていく。視線は指先を見る。

ご静聴ありがとうございました