

クールダウンの重要性

お恥ずかしい話ですが、毎日のブログ更新ができていない状況です。“これはいけない！！”と言うことで、毎週、必ず1回、各スタッフがコラムのような形で、それぞれテーマを持ち、情報発信していきたいと思います。第一回目は、J-PRO コンディショニングのスタッフ Dice が担当します。

今年度も、あと少しで終了。新しいシーズンに向けて、春休みに遠征を予定しているチームが多いです。と言うことで、今回は、「クールダウンの重要性」に関して話をしていきたいと思います。

なぜ今、この話??と言うのは、東北のチームは、気候や設備の関係で、春季遠征で本格的な練習をするチームが大多数だと思います。久しぶりの土の上、広いグラウンドでの練習で、選手は張り切って練習します。張り切るのはいいことですが、いかんせん、練習内容が一気が変わっていく（技術練習の量が増える）ので、体の特定の部位のケガ発生の確率が高くなります。ここでケガをしてしまうと、春のシーズンが台無しです。だからこそ、このテーマで話をしていきます。

① クールダウンの目的

練習をすると誰でも疲れます。この「疲れの原因＝疲労物質＝乳酸」をいかにして取り除き、“疲労を軽減する＝疲労性の怪我の発生率を低く抑える為”にクールダウンを行います。

② クールダウンの実施内容

まず、クールダウンには、“軽く動きながら行うクールダウン”と、“体を動かさずに休みながら行うクールダウン”があります。

動きながら行うクールダウンの場合、運動強度がポイントとなります。乳酸を増やすことが無いように、運動強度を弱くすることが大切です。軽く動くことにより、血行を促進して、乳酸を血流に乗せて流してしまう（一部分にたまらないようにする）事を目的とします。代表的な運動は、ジョギングやストレッチです。

一方、休みながら行うクールダウンの場合は、安静にして体（筋肉）を冷却することで、乳酸の発生を抑制することを目的とします。代表的な物は、アイシング（氷など）で筋肉を冷やすことです。

③ クールダウンの実施例

じゃあ、具体的にどの様に、クールダウンを進めていけばいいのでしょうか。私個人的には、②で触れた方法を組み合わせて行っています。

●練習後、軽いジョギングを15分程度。乳酸を流す。

軽く流す感じでジョギングです。

チームメイトと談笑しながらできる位のスピードです。

●全身のストレッチ。乳酸を流す。筋肉の緊張をゆるめる。

静的ストレッチを活用します。

各部位30秒ずつくらいかけて、ゆっくり伸ばします。

●スポーツ特性でよく使用する特定の部位にアイシング。

(例：野球・投手の肩やひじ。フィールドスポーツ選手のふとももなど。)

特定の部位に、20分間アイシングを実施します。

春季遠征の場合、終日、どこかの球場を借りて練習だと思います。最後の20分程度(アイシングまで含めると、40分程度)、この時間を取ることができ、きちんと実施できるかで、疲労の残り方は変わってきます。

④ その他、疲労軽減の為に

練習後のクールダウンと同様に、疲労軽減の助けになる習慣を、いくつかあげたいと思います。

●リカバリーの為の栄養補給

⇒使用したエネルギーを取り戻すためにしっかり食事を取る。

⇒練習で傷んだ筋肉を修復する為に、たんぱく質をきちんと取る。

●入浴

⇒入浴による、温熱・浮力・水圧は疲労回復に効果あります。

温熱により、血行が良くなります。

浮力により、筋肉にかかる負荷が軽減。筋肉がリラックスできます。

水圧により、血管に圧力がかかり、血流がスムーズになります。

●睡眠

⇒言うまでもなく、質の良い睡眠は、疲労回復に繋がります。

遠征時は、ホテルや民宿に宿泊するケースがほとんどです。だから、これらの習慣を徹底しやすい環境ではないでしょうか。

シーズンに向かって、よりよい遠征・練習にする為に、疲労回復の為のクールダウン、是非、実践してみてください。