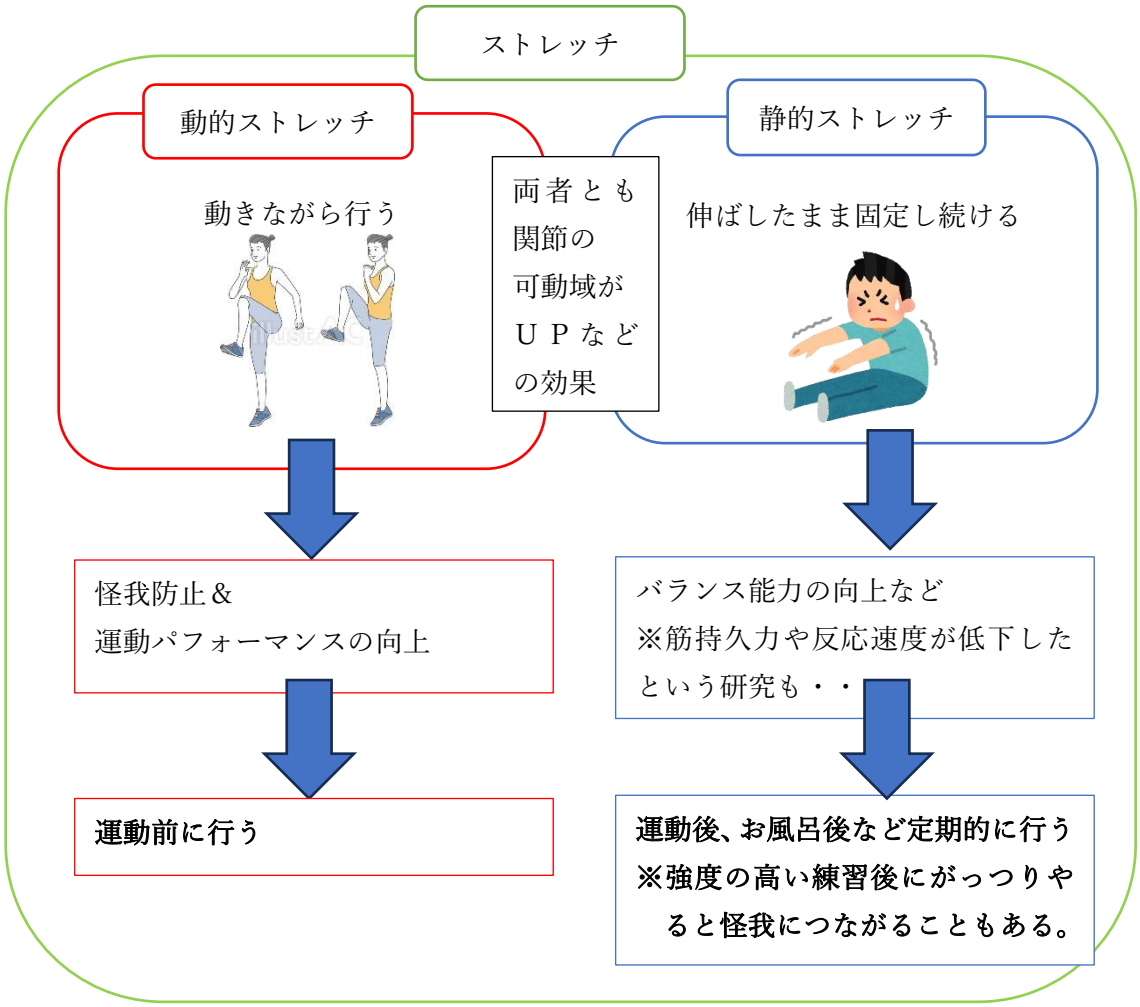
スペシャルレクチャー③【ケア】

目的：怪我を防ぐ・疲労を抜く・運動パフォーマンスの向上

① ストレッチ基礎知識（細かく分けるともっと種類があります）



② 練習後のケア下半身 ver.（30 秒ずつ行います）

〇もも裏・股関節周りのストレッチ

・一般的なやつ３つ、膝曲げ長座→膝後方伸ばし、足を直角にあげる（ペア or タオル）

〇お尻周りのストレッチ

・膝抱え

〇ふくらはぎのストレッチ

・足首に足を乗せて伸ばす。（膝曲げる&伸ばす）

〇股関節のストレッチ

・仰向けで膝抱える、仰向けで足を曲げて横にする、
膝９０度＆足首掴んで左右に揺れる

③ 怪我を防ぐために自分でできる体のケア・注意点等

○ 睡眠は**8時間以上**とる。（筋組織の回復を促す効果）

・睡眠時間と怪我の発生率についての研究がある。

（睡眠時間８時間→怪我の発生率　３５％程度）

（睡眠時間６時間→怪我の発生率　７０％以上）

○ 栄養をしっかりとる

・組織の回復にはエネルギーが必要。

→**タンパク質やビタミン、ミネラルなどバランスよく栄養をとろう。**

○ オーバーワークを避ける

・トレーニングは大事。休むことも同じくらい大事。顧問の先生と相談して**自分に合った量の練習及びレスト**をとろう。

○ 特定の部位への負荷を避ける・負荷の急増に気をつける

・強度の高い練習や補強で同じ部位に負荷をかけすぎると怪我につながる。

→**同じ部位を酷使しないトレーニング計画を**立てよう。

日本陸上競技連盟公式サイト「練習計画の立て方」を参考にしてみてください。

・冬季練明けのスピード練習などいきなり最大スピードを出すと肉離れのリスクあり。

→**スピード練習は徐々に行おう**。

○ 普段の姿勢やバランスに注意

・体の重心が偏っていたり、姿勢が悪かったりすると怪我につながる。

→普段から**正しい姿勢、体のバランス**に気をつけよう。

④ 怪我中にできるケア

○ **患部に負担がかからない**トレーニング、ストレッチをする。

Ex)腕立て（手の広さを変えると負荷の場所が変わる）、腹筋背筋、カーフレイズ、レッグカール、体幹、片足もも上げ、ヒップリフト、などなど・・・

☆怪我は自分の弱点を克服するチャンスでもある。できることをしっかり行いレベルアップ・再発防止に努めよう。