

新潟県の中学・高校運動部の皆さん・関係者の方々へ

9月3日から2週間、新潟県の中学・高校が部活動休止となります。休止明けに大会が控えている選手たちは不安を感じているのではないのでしょうか。そこでスポーツ医学の立場から、休止期間中のトレーニングのポイントと方法をご紹介します。

【スポーツ選手が2週間運動を行わなかった場合】

- ・ 休止期間と再開後の急激な運動負荷変化によるケガのリスク増加
 - ・ 持久力の低下
 - ・ パフォーマンスの低下
 - ・ 筋力発揮の低下
 - ・ 筋・腱が負荷に弱くなる
- などが起こると考えられます。

これらを防ぐためには、休止期間中も身体に運動負荷をかけておく必要があります。
これに効果的なトレーニング方法をご紹介します。

【サーキットトレーニング（高強度インターバルトレーニング：HIIT）】

有酸素・無酸素エネルギー代謝の維持・向上のために高強度の負荷をかけるトレーニングです。20秒の“全力”運動と10秒の休憩を8セット繰り返します。上半身・下半身・体幹と様々な部位の運動を順番に組み合わせることで、負担を分散しながら全身を刺激できます。強度が高いため、身体に痛みや不安がない選手のみ実施して下さい。週に3回行うと効果的ですが、疲労度に応じて各自増減して下さい。

【サーキットトレーニング動画】はこちら

→ <https://youtu.be/fwDYBsec0fo>

実際の時間で作られていますので、ご一緒に行ってみて下さい。



サーキットトレーニング動画

また、その他に動的ストレッチを行っておくことも重要です。

昨年部の活動休止明けに紹介した【動的ストレッチ動画】も参考にして下さい。

→ <https://youtu.be/iOX7OnAOknY>



動的ストレッチ動画

部活動休止期間を有効に使い、安全にスポーツを再開できるようご活用下さい。

2021年9月2日

KOSMI Athlete Support Project こん整形外科クリニック