

実践的コンディショニングセミナー

数多くのプロアスリートに指導を行なう桑原氏が、栃木県の今市高校でコンディショニングセミナーを実施。4日後に公式戦を控えた今市高サッカー部に、コンディショニングの基礎から超実践的な方法まで、パフォーマンスアップのための指導を行った。



講師 桑原弘樹
NESTA JAPAN PDA
(全米エクササイズ・スポーツトレーナー協会
プログラム・ディベロップメント・アドバイザー)
PROFILE くわばら・ひろき/江崎グリコ
コソにて、プロダクト・マネージャーとして主にスポーツサプリメントの開発や啓蒙活動を行ない、数多くのスポーツ選手にサプリメントを含めた食事法について指導。自社サプリメントの効果を試すために9年連続ボディビルを始め、自分の身体を実験台として効果のあったものだけを商品化するという徹底した姿勢を貫く。

ブログも展開中▶http://kuwabara-body-planning.jp

今から実践しても遅くない!
オフ・ザ・ピッチの過ごし方

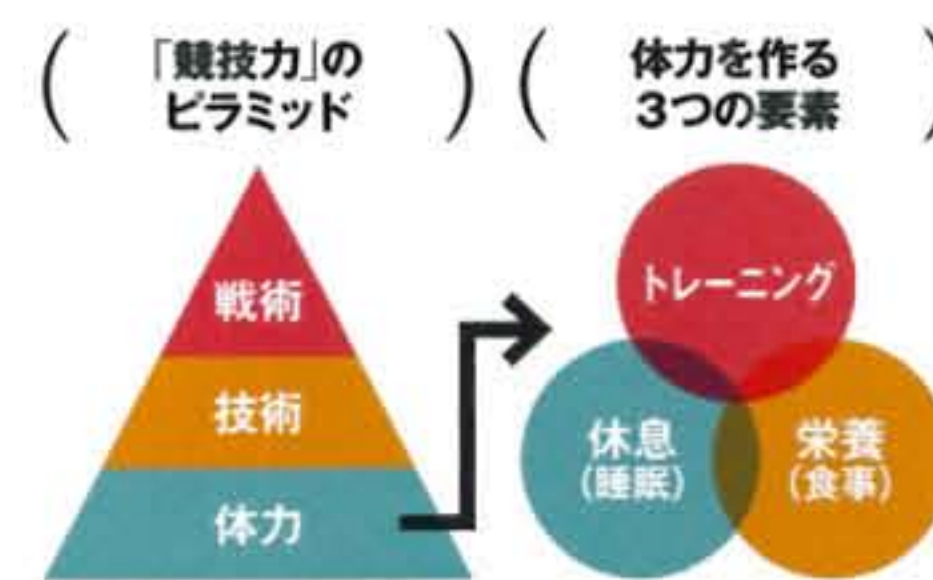


開催地
栃木県立今市高校
サッカー部

基礎編 理想的な食事や睡眠で競技力は確実にアップする

01 競技力 「体力」がすべての土台

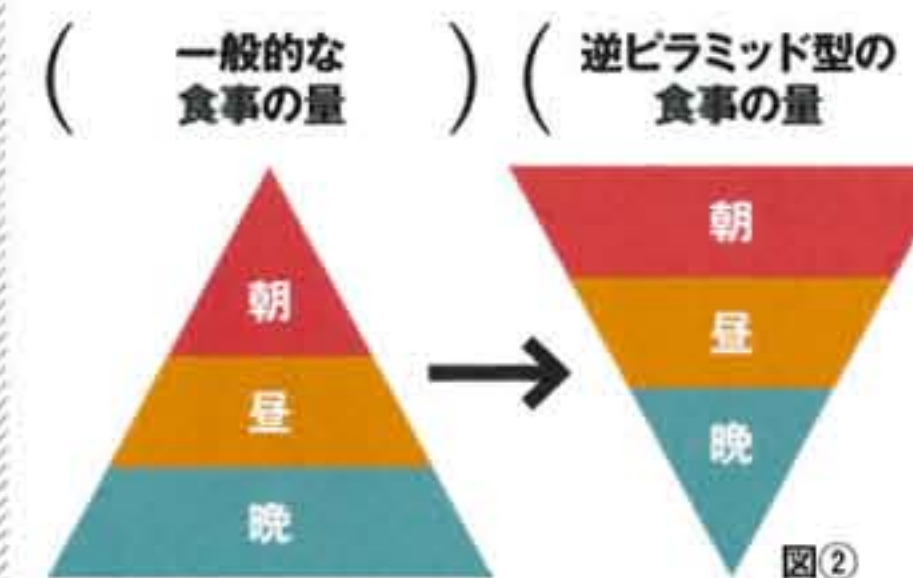
サッカーが「巧い」と「強い」は違う。極端な話、技術的に下手であっても、試合に勝てば「強い」ことになる。では、「強さ」とはなにか？それはつまり「競技力」だ。競技力は、「体力」「技術」「戦術」という3つの要素から成り立つ。このピラミッド(図①)が大きくなればなるほど、「強さ」が増すと考えていい。ピラミッドの頂点にある「戦術」を支えているもの——それが「技術」。そして、「戦術」と「技術」を支えているもの——それが「体力」だ。どれだけ戦術への理解力が高く、優れた技術を持っているても、体力という土台がなければ意味をなさない。それはチームにも、選手にも言えること。結果的に、「体力」の要素を大きくしない限り、「技術」や「戦術」は向上しない。



ただトレーニングだけをしていても、「体力」はアップしにくい。効果的に「食事」と「睡眠」を取り入れることが大切。3つの要素がしっかりと揃った時に、効果的に「体力」が備わってくる。

02 食事 理想の食事量は「逆ピラミッド型」

一般的な人が1日に摂る食事の量は、朝が少なく、晩が多い。しかし、筋肉を維持し、脂肪が付きにくいアスリート体型を目指すのならば、理想的なのは「逆ピラミッド型」の食事(図②)だ。朝はなるべくたくさん食べて、晩は量を減らす。そして適度なトレーニングをすることで、理想的な体型になるはずだ。朝にたくさん食べることが難しくければ、補助としてプロテインを摂取するのもいい。あくまで補助的なものだが、プロテインを加えることで、全体の栄養バランスは格段に良くなる。

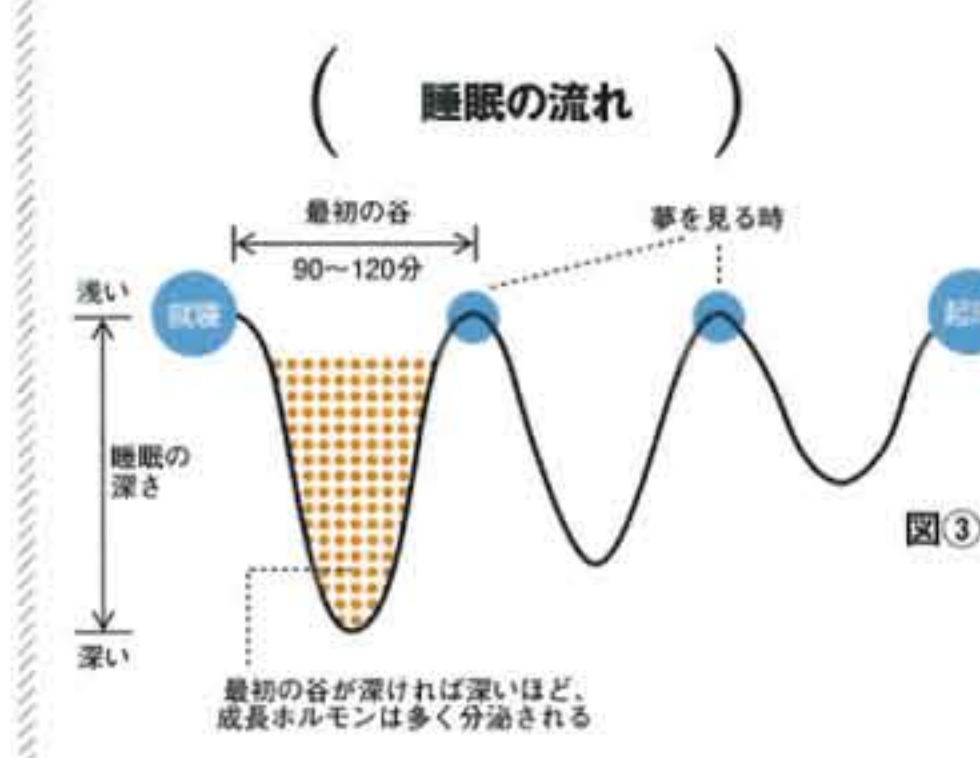


- 注意すべき3つのポイント
- 1 朝にできるだけ多く食べる
 - 2 寝る2時間前に晩の食事は終える
 - 3 トレーニング後に空腹状態を作らない

食欲のない朝は、ヨーグルト、プリン、野菜ジュース、バナナ、フルーツでもOK。できるだけたくさん食べて、補助的にプロテインを飲むといい。また、寝る直前の食事は、栄養が脂肪に変換されやすく非効率。晩の食事から2時間を空けて眠ることが望ましい。それから、トレーニングの後は空腹状態を避けること。エネルギーが不足している状態なので、バナナやオレンジジュース、プロテインなどを取るのが理想的だ。

03 睡眠 「長さ」ではなく「深さ」が鍵

睡眠で大切なのは、その「長さ」ではなく「深さ」。睡眠には波があり(図③)、眠りに入ると、谷と山のように浅い眠りと深い眠りを交互に繰り返す。身体作りでは、睡眠に入ってから最初に訪れる「90分~120分」の谷の時に、しっかりと深い睡眠が取れているかがポイントだ。睡眠に入ってからおよそ90分~120分ほどすると、成長ホルモンが分泌され、筋肉が付きやすくなり、身長も伸びやすくなる。しかし、この時間帯にしっかりと深い睡眠が取れず浅い眠りのままだと、成長ホルモンがあまり分泌されず、身体作りという点ではマイナスになる。



ポイントは、睡眠に入ってから最初に訪れる「90~120分」の谷で、しっかりと深い睡眠を取ること。うたた寝を避ける、カフェインが入った飲み物は控える、熱い風呂には入らないなどの対応が必要。一方、環境音楽やアロマテラピー、ぬるま湯の半身浴、ホットミルクを飲むなどは、深い眠りに入るための効果的な方法だ。

応用編 たった4日間で確実にパフォーマンスを上げる極意

4つのポイントを押さえるだけでOK

4日後に試合を控えた状態で、いかにしてパフォーマンスを上げるのか。短い時間の中でどれだけハードなトレーニングをしても、テクニックが急激に向上することもなければ、体力が格段にアップすることもない。重要なのは4つのポイントを押さえること。「酸素」「水」「エネルギー源」「タンパク質」の4つの要素を意識すれば、試合中のパフォーマンスは確実に上がる。ここでは簡単に、それぞれのポイントについて説明していきたい。

01 酸素 サプリメントの摂取で貧血状態を避ける

ハードなトレーニングや試合などで酸素をたくさん使うと、身体の中で赤血球がフル稼働するため、貧血になりやすい。当然、貧血気味の身体では、最高のパフォーマンスを発揮することはできない。貧血状態を避けるには、鉄を飲めばいいのだが、コンビニなどでよく売られている鉄のサプリメントは「非ヘム鉄」で、健康を維持する程度のもの。パフォーマンス向上に必要なのは「ヘム鉄」といって動物性のもの。試合までに、ひとり1日15mg(貧血気味であれば20mg)を飲むこと。飲むタイミングは、1日の間でいつでもいい。

02 水 効果的な水分補給でタンクを常に満タんに

人間の身体は60%が水分で、水のタンクを背負っているようなもの。しかし、身体の水分がたった3%失われるだけで、パフォーマンスは確実に低下する。身体の水分を常に一定に保つことが勝つための水分補給で、試合前と試合中に「ウォーター・ローディング」を実践してほしい。

試合中の水分補給

| | |
|-----|---------------------------------|
| 試合前 | スポーツドリンクやそれを薄めたものを補給。 |
| 試合中 | |
| 前半 | エネルギー補給のため、エネルギー系のドリンクを飲む。 |
| 後半 | 疲労の元となる乳酸を取り除くため、クエン酸系のドリンクを飲む。 |



サプリメントを試合前や試合中に効果的に摂取することで、パフォーマンスの質は大きく変わってくる

03 エネルギー源 炭水化物を多く食べてエネルギーを蓄積する

エネルギー源(=炭水化物)を増やすことも大事で、「カーボ・ローディング」をする必要がある。やり方は簡単で、試合までの4日間、米、パスタ、うどん、イモなど炭水化物の摂取量をいつもより増やすこと。ただ食べるだけだと、トータルカロリーが増えるため、おかずの量を減らしてもいい。

04 タンパク質 BCAAの濃度を高めて集中力を持続させる

パフォーマンスを高めるもう一つの方法は、「BCAAローディング」を実践すること。血液中のBCAAの濃度が低くなると、脳は身体が疲れていると判断して、「休め」という指令を送る。そうすると、意思がかわらず、自然と判断力が落ちてパフォーマンスも低下する。BCAAの濃度を高めれば、筋肉疲労を和らげることができ、脳から「休め」という指令も送られないため、高い集中力を持続できるようになる。粉末を試合前に5g程度、ハーフタイムにも5g程度。それだけで、血液中のBCAAの濃度を常に高い数値で維持できる。



栃木県立今市高サッカー部
梁島将光監督

すぐに実践できる専門的な方法を教えていただき、まさに目から鱗でした。選手たちにとっても、非常に参考になったと思います。試合に向けて、ただ漠然とトレーニングをするのではなく、「食事」や「睡眠」などを意識することの大切さを教えていただきました。また、試合中の水分補給の方法も指導していただいたので、4日後の公式戦ですぐに実践したいと思います。

用語解説

- 【ヘム鉄】 体内に吸収されやすい鉄分で、肉や魚などの動物性食品に多く含まれる。吸収率は非ヘム鉄より10倍近く高い。
- 【非ヘム鉄】 野菜や海藻などの植物性食品に含まれ、貧血予防や体内酸素を定量化に保つ効果がある。ただし、吸収率は低い。
- 【ウォーター・ローディング】 Water Loading ノドの渴きを感じる前に、水分を予め補給し、常に体内の水分バランスを一定に保つ水分補給法のこと。
- 【カーボ・ローディング】 Carbohydrate Loading エネルギー源となるグリコーゲンを、より多く筋肉や肝臓に蓄えることを目的とした食事法のこと。
- 【BCAAローディング】 BCAA Loading 筋肉の材料になる分岐鎖アミノ酸(BCAA)を試合前や試合中に補給し、血液中のBCAA濃度を高い状態に保つ補給法のこと。

※4日後の公式戦では、前半を0-1で折り返すも後半に2点を入れて、今市高が逆転勝利を収めた。

番外編 体幹を鍛えるトレーニング

通常のスクワット

単純に重いバーを上げたければ、肩甲骨あたりで担ぐイメージで歩幅を広く取り、お尻を出すようにすればいい。何百キロも上げるにはこの方法がいい。しかし、体幹を鍛える場合は別の方法が必要になる。

スタンスの狭いスクワット

歩幅は握りこぶしほどで、非常に不安定。できるだけ肩の上部で担いで、そのまま下がる。最初は重いの付いていないバーだけでもグラつくかもしれない。慣れたら、30、40、50kgと担げるようになり、体幹を効果的に鍛えられる。

ウォーキングランジ

ダンベルを持って、そのままゆっくりと歩く。プロレスラーなども体幹を鍛えるためによくやっているトレーニングなので、ぜひ取り入れてほしい。

サイドランジ

両手にダンベルを持ち、片足を前に出すと同時に足を横に踏み出す。そして手を入れ替え、別の足を横に踏み出す。これを交互に繰り返す。20~30回もやると、普段使っていない筋肉がビリビリ来るはず。