

今回はウォーミングアップについてのアドバイスをお話します。

ケガの予防として観点からアップの前には水分補給を行っておくことは栄養のお話の時に言っていましたね。アップの15から20分前には400ml(コップ2杯)程度の水分補給をしておきましょう。

その後シューズを履くと思いますが、ここでもシューレースの締め具合やインソール(中敷)は注意してください。スパイクが原因でケガを起こすことはよくあります。捻挫や肉離れ、オスグットやアキレス腱炎、足底腱膜炎など様々な障害を引き起こす原因にもなります。穴の開いたインソールなどは危険ですし、シューレースの不十分な締め方でパフォーマンスが発揮できないこともあります。締めすぎずゆるすぎず、丁寧に締めましょう。

それからジョグなどの全身運動から開始します。心肺機能を高めて、体温(筋温)を上昇させることが目的です。自転車をこぐのも同様の効果を得られますがグラウンドではジョグを、オフ日の自主トレーニングでは自転車をこぐなどしてもアップでは良いかもしれません。

ジョグでは7から10分を目標に最初はゆっくりしたペースから徐々にペースアップしてゆきましょう。後半ではサイドステップやストレッチ(走りながら)を入れてみても構いません。アップでは実際のサッカーで使う動作や筋肉、関節の動きを取り入れてゆきます。ストップもサイドやバック、クロスなども入れてみましょう。ダッシュやストップ、ターンはジョグの中では入れないでください。あくまでもゆっくりした動きの中で身体を目覚めさせながら、自己確認を中心にジョグをしましょう。

ストレッチはアップではスタティック(静的)よりダイナミック(動的)を行うようにしましょう。座り込んでしゃべりながらストレッチしているとジョグでせいか暖めた身体が逆戻りしてしまいます。ブラジル体操を中心に動きながら関節を動かして筋肉をストレッチしましょう。

ブラジル体操では筋肉の伸張感(伸ばされた感じ)を自分で感じながら行いましょう。やみくもに腕や足を上げるのではなくこれをしたらこの筋肉が伸びているのを感じながら、考えながら行ってください。

ここで、少し違和感や伸びが足りなくて硬い感じがした筋肉があればブラジル体操が終わってからゆっくり静的ストレッチ(ゆるストレッチ)をその部位にのみ行ってみてください。

パートナーストレッチも加減が難しいですからアップでは軽めに数箇所だけ行うようにしましょう。あとはセルフストレッチを各自で数箇所行ってみましょう。特に股関節、太腿の前、後ろ、ふくらはぎあたりを中心にやってみてください。股関節はマタ割や四股を行っても良いでしょう。ストレッチは股関節の前面とおしりを伸ばすようにしましょう。

ダッシュではジャンプやステップを入れて行いますが、ゴール地点では駆け抜けるようにします。スピードを殺してブレーキをかけるように、しっかりトップスピードまでもって行くようにします。

また、一步目の反応速度やトップスピードまでにかかる時間を短縮するよう注意してみてください。20m走はタイム的に遅くても、一步目の反応速度や5mまでが速くなればオフェンス、ディフェンスとも遅い足を十分カバー出来るでしょう。そのためは神経系を研ぎ澄ませ、状況判断を良くするようにしましょう。目、耳など五感をしっかり使しましょう。(つづく)