



フェンシング家族サポートチーム

発行・編集 / 東京都理学療法士協会スポーツ局



実はとても大事なもの ~コンディショニング~

コンディショニングとは

コンディショニングとは、運動競技にて最高の能力を発揮できるように**精神面・肉体面・健康面**などから**状態を整える**ことです。体調を整えるための要因は「身体的因子」「環境的因子」「心因的因子」の主に3つであり、この**3つが全て整った時**、選手がもっている最高の能力が発揮できます。1) 2)

コンディショニングの効果として、①運動パフォーマンスの向上 ②オーバートレーニング症候群の予防 ③怪我の予防 ④安全で効果的なトレーニングを継続できる為の体調管理ができる、といった良いことがたくさんあります。3)

成長期アスリートは運動パフォーマンス以上に**心身が発育発達するとても重要な時期**であります。自身が自身の身体の調子を知り、体調にあったトレーニング、栄養摂取、休養のバランスを取りながら、怪我をしない体づくりを目指しましょう。3)

コンディショニングの3つの因子 2)



「身体的因子」

- ・筋力/柔軟性
- ・マッサージ/ストレッチ

「環境的因子」

- ・気候
- ・食生活など



「心因的因子」

- ・テンション
- ・モチベーションなど



ウォーミングアップ・クールダウンの重要性

ウォーミングアップの効果

- ・怪我の予防
- ・体全体の調子を整える
- ・アドレナリン分泌 の効果があります。4)



ウォーミングアップの作用

体温や筋肉の温度を上げて全身の血の流れを良くしたり、身体を動かしやすくなり、反応がよくなったり傷害予防の効果が期待できます。4)

クールダウンの効果

- ・沢山使った筋肉や神経を休める
- ・疲れを残しにくくする
- ・怪我の予防 の効果があります。4)



クールダウンの作用

使った筋肉の血行をよくして疲労物質を取り除くことで、翌日以降の疲れの軽減や傷害予防の効果が期待できます。4)

参考：1) 厚生労働省：コンディショニング 厚生労働省 e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-090.html>

2) 板倉尚子：スポーツ理学療法におけるコンディショニングとケア 理学療法科学学会 23巻3号 2008

3) 国立スポーツ科学センター：女性アスリート指導者のためのハンドブック 日本スポーツ復興センター <https://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1112/Default.aspx>

4) Glico ウォーミングアップ・クールダウンは重要！知っておきたい方法や効果 power production magazine <https://cp.glico.jp/powerpro/sports/entry85/>