



レフェリーフィットネスコラム

今回は、リカバリー(回復)について！
～試合やトレーニング直後にすべきこと～



牛尾眞一郎

審判員も選手と同じようなフィジカルが求められています。選手と違うのは、ボールを蹴らない、飛ばない、ぶつからないくらいです。ウォーキング、ジョギング、ランニング、スプリントとあらゆるスピード、タイミングで360度駆け回ります。

ある国にこんな言葉があります。

勝利の方程式：最高のプレー = 努力+回復力

良いレフェリングのために「本気」で努力、トレーニングすることはもちろん大切です。しかし、ただ頑張るだけでは、人間の身体は、疲弊し成長できません。リカバリー(回復)させるための正しい知識と積極的な努力が必要になってきます。審判活動の後、ぜひ取り入れてみてください。

<疲労物質の除去の方法>

- 1 体が温かいうちに5～15分の有酸素運動(おしゃべりペースでジョギングやウォーキング)
→血流量を増やし、血流バランスを整え、疲労物質の分解を助ける働きをさせる。
- 2 スタティックストレッチ(静的ストレッチ)の実施(過度に収縮した筋肉の長さを整える)
→筋が張っている状態をゆっくり伸ばして筋のバランスを整える。
- 3 ハイドロセラピー(水治療法)の実施(アイスバスはリカバリーの最善の方法)
→水圧によるマッサージやアイシングと温水浴の効果を利用して疲労物質の除去に活かす。
理想的な交代浴の方法
アイスバスの水温:12～15℃ 温水浴の水温:38～40℃
温水(3～5分)→冷水(1分間)→温水(1分間)を5～10回程度繰り返す。



<使い切ったエネルギーの補給>

- 1 運動直後に柑橘系100%ジュース、プロテイン、バナナ、水分補給→脱水はリカバリーの敵
- 2 30分以内のエネルギー補給→吸収効率の良い「ゴールデンタイム」を見逃すな！
- 3 動物性たんぱく質と炭水化物を多く含んだ食事を食べる



<傷ついた筋の修復>

- 1 違和感やケガをした部位にはまずアイシング
- 2 トレーニング後・試合後の食事は脂肪の少ない動物性たんぱく質中心のおかずでご飯をたくさん食べることが出来る食事
- 3 早寝をし、成長ホルモンの恩恵を受ける(24時前には必ず寝ることが重要)



トレーニングや試合によって蓄積された疲労やダメージから早くリカバリー(回復)することが、次のトレーニングや試合へのコンディショニングの第一歩

【参考文献】

大塚 潔(2016)「コンディショニングTips(前編)」P.13～19ブックハウスHD

これからもウォーミングアップ、クールダウン、トレーニング方法、走り方、リカバリー方法、栄養など一緒に勉強していきましょう！

ご質問、勉強したいことありましたらどんどんどご連絡ください。

レフェリーフィジカルコーチ 牛尾眞一郎 ushishi2010@ybb.ne.jp