



レフェリーフィットフィットネスコラム



Referee Physical Coach

牛尾眞一郎

今回は、【conditioning】について！

いよいよ暑い夏がやって来ます。夏の試合に向けての準備はいかがでしょうか。子供たちをはじめ、選手たちも練習、試合、大会とサッカーを楽しむ機会が多いのではないのでしょうか。当然、私たち審判員も活動する機会があります。

温度 → **影響** → **レフェリング**

特に競技時間の長いサッカーはネガティブな影響があると言われています。

そこで、**暑熱対策(暑熱馴化)** が大切になってきます。

通常、我々は暑いときは汗をかいたり、寒いときはふるえたりして体温を一定に保とうとします。しかし、この時期は外気温の急激な上昇に対して、熱を体外に逃がす熱放散機能が準備できていない時期です。したがって、過度な体温上昇を招きやすく、そのことが原因となって熱中症を発症するケースが増えると考えられています。

暑熱ストレスに対する抵抗力(暑熱耐性)は暑熱環境に繰り返しさらされたり、そのような環境下で持久性のトレーニングを繰り返したりすることによって徐々に高めることができると言われています。

暑熱対策 (暑熱馴化)

- ・60分から100分のトレーニング
- ・トレーニングは、中強度の運動(やや楽だなと感じるスピードでのジョギング)
- ・7から10日ほど必要
 - 体温調節が効率的に働くようになる。
 - 発汗量が増加する。
 - 同一運動強度での心拍数の低下
 - 効果は短期間では失われない

【暑熱対策のポイント】

身体にかかる負荷、負担が大きくなるので、水分補給などを適切に行いましょう！

【水分補給のポイント】

- ・起床時に体重や尿(色・比重)を用いて脱水状態のチェック
- ・ウォーミングアップ時に適切な水分補給を行うことで、発汗による余分な脱水を防ぐ
- ・運動中(試合時)は失われた水分や電解質を素早く、効率的に補給
- ・暑熱環境下では冷たい飲料の摂取が有効
- ・運動によって失われた水分及び電解質をなるべく早く元の状態に戻す
- ・栄養学的な戦略を踏まえた水分補給を行う(塩分量)

競技者のための暑熱対策ガイドブック(国立スポーツ科学センター, 2017)より

今回のプログラムはいかがだったでしょうか。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ご連絡ください。

JFA Referee Physical Coach 牛尾眞一郎 ushishi2010@ybb.ne.jp