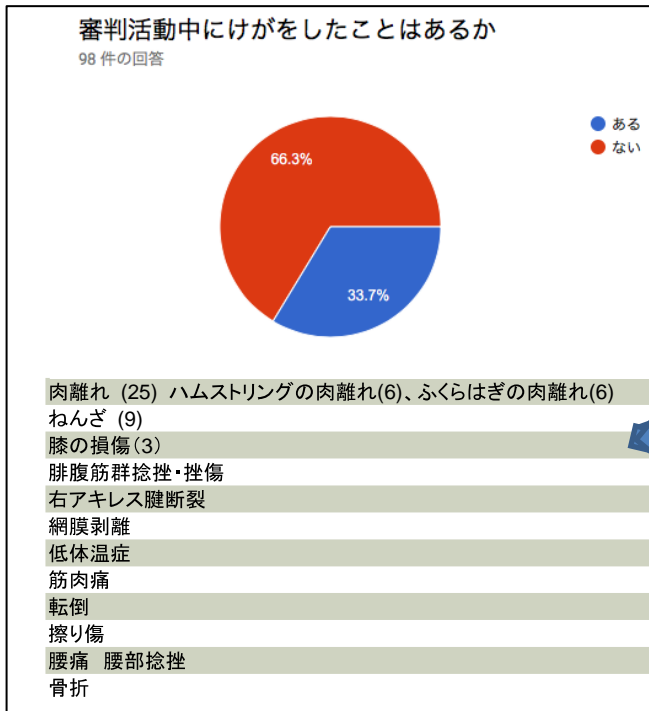


レフェリーフィットネスコラム



Referee Physical Coach
牛尾真一郎

千葉県内の派遣審判員の方対象に、フィットネストレーニングについてのアンケートを実施させていただきました。100名ほどの方に回答をいただきました。ほとんどの方は3級審判員です。年齢も普段担当されているカテゴリー、担当試合数も様々です。今回は前回の続きです。



怪我の種類では、肉離れ、捻挫、膝の故障の順でした。肉離れは6割以上を占めています。

筋肉が伸びたり縮んだりすることで、ダッシュをしたり、止まったりすることができています。しかし、筋肉の伸び縮みに、筋肉がうまく対応できない時に、筋肉が断裂し、肉離れが生じます。

肉離れのメカニズムや詳細は、お医者さんに任せるとして、審判として、イメージをもっておくことは大切だと思います。

自分の筋肉をゴムの塊だと思ってください。

次のような時をイメージしてみてください。

- 急にジャンプする。
- 寒い環境の中でいきなり動く。
- 急にダッシュする。

ゴムの塊もそのままだとポキッと折れてしまうかもしれません。温めたり、ゆっくりと力加減を調整しながら曲げたりだと折れることなく、自在に形を変えることができるようになってきます。

「急に」というのがポイントです。ゆっくりとした動作で同じことをしたら問題ない場合がほとんどです。自分の体、筋肉をよく知ることが大切です。

【肉離れが起こりやすい状況】

次のような時が起こりやすいと言われています。怪我なくレフェリングができるように、運動する前にチェックをしましょう！

筋肉の柔軟性が低い

→疲れが溜まったりすると筋肉が硬くなったりします。筋肉の柔軟性低下を予防するために、早く疲労を回復(リカバリー)し、次の試合に備えるために取り組んでみてはいかがでしょうか。

- 毎日の日課としてのマッサージやストレッチ、また、試合後のウォーキングやジョギング、ストレッチ、マッサージ、アイシングなどのクーリングダウン
- 毎日のバランスのとれた食生活、試合後の適切な栄養補給
- 日常生活における睡眠確保や栄養などのセルフコンディショニング

筋力低下

→太ももの後ろ(ハムストリング)、ふくらはぎなど肉離れの発生頻度が高いところを中心に筋力強化を行う。瞬発力、持久力いずれについても向上を目指したトレーニング、左右差のないバランスも改善させます。自宅で自分の体重で行えるもので十分です。

ウォーミングアップ不足

→右の図を参考に、自分なりに組み立ててみてください。時間は、季節にもよりますが、20分程度とれると良いと思います。

- ① →ジョギングや、縄跳びなど少し汗をジワツとかく程度の軽い運動
- ② →各関節がしっかりと動くようにゆっくりと大きく動かします。
- ③ →スクワット 5 回程度や相撲の四股踏みなど少し筋肉にスイッチを入れるような運動で筋肉を活性化させます。
- ④・⑤→可動域の拡大と筋肉、関節を大きく動かしていきます。反動をつけたり急に動かしたりせず、ゆっくり大きく動かします(腿上げなど)ダイナミックストレッチ(動的ストレッチともいい、足の振り上げなど動きを伴う反動をつけたり、筋肉へ対してDynamicな動きを入れたりするストレッチ)も取り入れ、心拍数もだんだん上げていきます。
- ⑥ →試合中に起こるだろう 10m 程度のダッシュを段階的に数本行います。体の反転からの移動をねらったり、合図に反応したり、敏捷的な動きに対するウォームアップも積極的に行いましょう。

W-up構成の大切な要素

- ①熱の生成／Thermogenesis
- ②全身可動性アップ／General Mobility
- ③筋腱活性エクササイズ／Muscle Activation
- ④動的な可動域エクササイズ／Transit Mobility
- ⑤クイック動作のエクササイズ／Dynamic Mobility
- ⑥ショートラン～スプリント／Build-Ups

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。

JFA Referee Physical Coach 牛尾真一郎 ushishi2010@gmail.com