ミーティングリポート

前回のスポーツネットミーティングはスポーツ現場では必ず話題になる目標とする大会で選手がベストパフォーマンスを発揮する為のピーキングについて、実際に紹介しました。

―前回の主な内容―

＜ピーキングについて＞

ピーキングとは、試合前に体調を整え、試合を逆算してベストパフォーマンスを出せるようにする事を言います。

陸上競技で見ると、６月の日本選手権でベストを出さないといけない選手が８月の世界大会でもベストを出そうと思うと難しいです。長距離選手で何とか予選を通過して本大会へ行きますが、ほとんどの選手がしっかり走れていません。

ベストパフォーマンスと言うのは、数日で完成するものではありません。１年をかけてなど、逆算してピークを持って行く必要があります。２か月前に出来なかった事が２か月後に出来るようになる為には、かなり練習をしなければいけません。

実績のある陸上選手でも、ピークを持って行く所がはっきりしていても、良いタイムが出ない、途中で怪我をしてしまうなどあり、いかにピークに持って行く為の、準備（練習）が大切かを実感します。

サッカー女子日本代表なでしこジャパンでもワールドカップ後、直ぐにオリンピック予選が続き、ハードなスケジュールで、コンディション的には大変難しかったのではないかと思います。

競技レベルが高くなればなるほど、準備期間がしっかり出来ていないと、ピークに持って行くことが出来ません。

一番難しいのは、痛みが出た時に、怪我をせずに（これ以上悪化させずに）この練習が出来るかと聞かれます。もし怪我をしてしまったらベストパフォーマンスを発揮する為には一番良くないので、その判断は難しいです。

学生スポーツで見ると、野球では夏の大会を終え、新チームになってから９月～１０月新人戦・秋季大会、４月春季大会、８月夏季大会があります。夏季大会にピークを持って行きますが、その中には中間テスト、期末テストなどのテスト週間があり、２週間近く部活動が出来ない時期があります。また時期によっても下校時間が早まり活動が１時間ほどしか出来ない時があります。技術練習とトレーニングとの割合が難しくなります。

新チームになれば、「よし頑張るぞ！」と新たな気持ちになり、メンタルの部分では向上しますが、体は徐々に疲れる事もあります。心の問題なのか、体の問題なのか考える必要があります。

メンタルが上向きで体が疲れている時には、リフレッシュをするなどストレスを発散する事で良い方向に向かいます。試合で勝ち進んでいくと、メンタル的には落ちませんが、体の部分で影響が出て来る事があります。

ピーキングを考えると、環境によって様々異なる部分が出てきます。そういった環境の中で、計画的に考えてトレーニングなど進める必要があります。

＜現場におけるコンディショニング、パフォーマンスの改善＞

パフォーマンスを上げる基本として、ウォーミングアップ、クールダウンが大切ですが、現場ではその時間が曖昧で、持続性がない事があります。これをすると柔軟性が向上する種目を伝えますが、一番重要なのは本人の考え方、意識を変える事がパフォーマンス改善に繋がる事を感じます。しっかりウォーミングアップ・コンディショニングをすることによって、自分の体を知る事になります。コンディショニングの基本は、自分の状態を知る事です。

夏休みに調子が良いが、学校が始まると調子が悪くなる事もあります。授業が始まると椅子に座る事が増えるからです。当然、座る姿勢にもよりますが、体の歪みがある状態で練習をする選手も出てきます。また練習時間の変化が出てきます。授業が始まると時間が限られるので技術練習に傾いてウォーミングアップの時間が短くなる事があります。その為、筋肉も温まってない状態で動くことになり、良いパフォーマンスもでないし、怪我にも繋がるなど、何の為の練習か分かりません。選手は速効性を求めますが、継続していかないと、根本は変わって行きません。しっかりとしたパフォーマンスを出すには、ウォーミングアップとコンディショニングをする事の大事さを伝える事が重要です。

参加者：中学・高校野球指導者３名、理学療法士５名、地域運動指導員２名、トレーナー３名、専門学生１名　　１４名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成２３年１２月５日　「懇親会」