

## ジュニア・スポーツ選手へのコンディショニング（最近の傾向）

最近、相談に来られる例の傾向をまとめてみました。

ジュニアの選手はインターネットや雑誌他、多くの情報源をもとにさまざまな対応を各自で行っていますが、「より、効率よく工夫できる」と思うことがよくあります。

以下の内容を考えながら、関わる支援者と相談してみるといいのではないかと思います。

<考え方>

### ストレッチング

顔や足先、あるいは体の向きによって、伸ばすべき筋肉が変わってきます。当然、私語をしながら行うことは効果はほとんど得られません。

また、かける時間が数秒であれば、逆に筋肉は縮む性質を持っています。

### 筋力トレーニング

筋肉に柔らかさを作っていない状態で強化すると、筋肉にはかなりの負担がかかります。まずは、筋肉の柔軟性を高めてから行った方がいいと思います。

### テーピング

関節への負担を減らすためにテーピングを行っても、テープの張り方（強さや方向）によって、関節を保護するどころか、より負担をかけることがあります。

筋肉の走行に沿って行うテーピング、関節の動きに即して行うテーピング、どちらの方法を求めるのかを見直してみるといいと思います。

### アイシング

一般的に固定式が普及していますが、その場合、局所にかかる冷却効果をきちんと観察しないと凍傷化することがあります。「冷やしておけばいい」という感覚だけでは、逆に皮膚を痛めてしまいます。

以上、現場の状況や競技特性によっても変わりますので、あくまでもより効率良いコンディショニングのための視点として考えて頂ければ幸いです。