

## 「サッカーにおけるウォーミングアップ」

### ウォーミングアップ

ウォーミングアップを何となくおこなっていませんか？その目的は、①パフォーマンスの向上、②ケガや障害の予防、③運動に対する心理的な準備です。

ウォーミングアップを実施せず、競技の練習をはじめからおこなうと、カラダは十分に動く準備ができていないため、イメージ通りに動かすことができず、良いパフォーマンスの状態では練習や試合ができません。また、関節や靭帯などに負荷をかけてしまいケガや障害になってしまいます。

ウォーミングアップをおこなうことで筋温を適切な温度に上げて筋肉を動きやすい状態に準備することができます。また、ウォーミングアップは筋肉や腱などの柔軟性を引き出し、関節がもつ可動域を大きくします。これによりパフォーマンス向上が見込めますし、筋肉や靭帯のケガや障害を予防できます。また、これから行う動作のイメージをつくり、精神的にゆとりをもって練習や試合に臨むことができます。

#### ■ウォーミングアップの方法と手順

1. 有酸素運動
2. スタティック（静的）ストレッチ
3. ダイナミック（動的）ストレッチ
4. 競技に特化したトレーニング

まずは、有酸素運動（ランニングなど）にて筋温を上昇させましょう。下半身の大きな筋肉から筋温をあげるとよいとされています。

次にスタティックストレッチを行きましょう。スタティックストレッチは筋肉のパフォーマンスを落とすというネガティブな意見がありますが、それは有酸素運動によって筋温が十分に上昇して

いない場合です。また 30～60 秒の長い時間ではなく 15 秒くらいのスタティックストレッチであれば問題ないです。筋肉の緊張を落としたい部位に実施すると良いです。

その次に、ダイナミックストレッチを行きましょう。このストレッチは関節を動かしながら筋肉を伸ばすのが特徴で、瞬発的な運動能力を向上させる事が分かっています。

そして最後に、競技特性に近い運動パターンのトレーニング（パス回しなど）を行ってください。メインの運動に入る前に心拍数を上げるランニングやサーキットトレーニングをおこなっても良いでしょう。

### FIFA 11+

FIFA 11+という外傷・障害予防のウォームアッププログラムを知っているでしょうか？体幹トレーニングやハムストリングスのトレーニングを含む 20 分程度のプログラムで、ケガのリスクを減少させることが報告されています。ぜひウォーミングアップの参考にしてください。

[\(http://www.jfa.jp/football\\_family/medical/\)](http://www.jfa.jp/football_family/medical/)



FIFA11+: ハムストリングスのトレーニング