

コンディショニング講座 冬の時期に行う コンディショニング

株式会社ライフパフォーマンス
LP BASE Toranomom
パフォーマンスコーチ
阿久津洋介

01

気温低下による筋温低下

筋肉の温度を上げることで良いパフォーマンスを発揮する

02

人工芝→体育館の床への影響

ストップがかかりやすい分、靴ひもをしっかりと結ぶ

03

積極的な入浴で血の流れを良くする

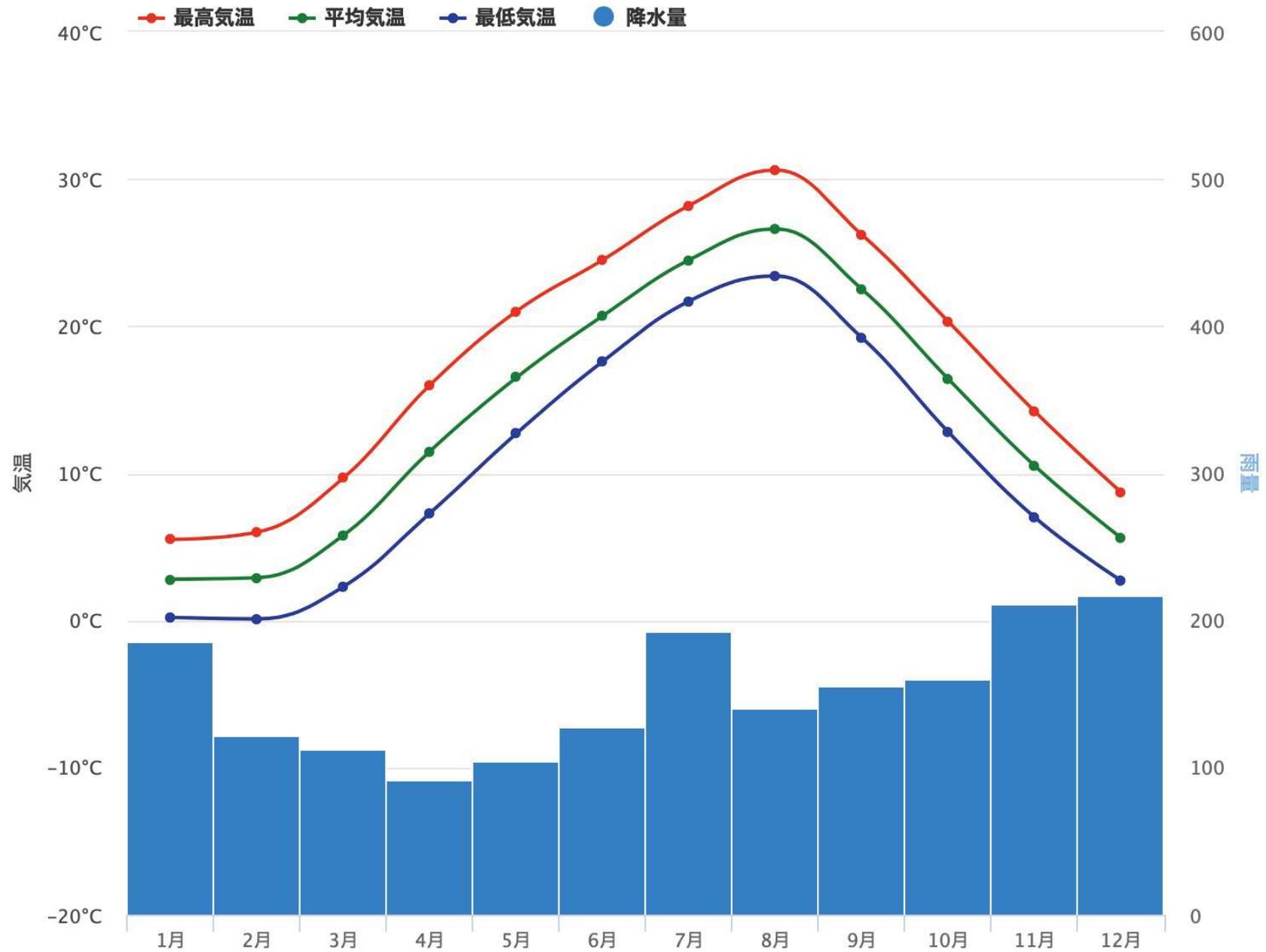
入浴の温度と時間、入浴剤の活用

04

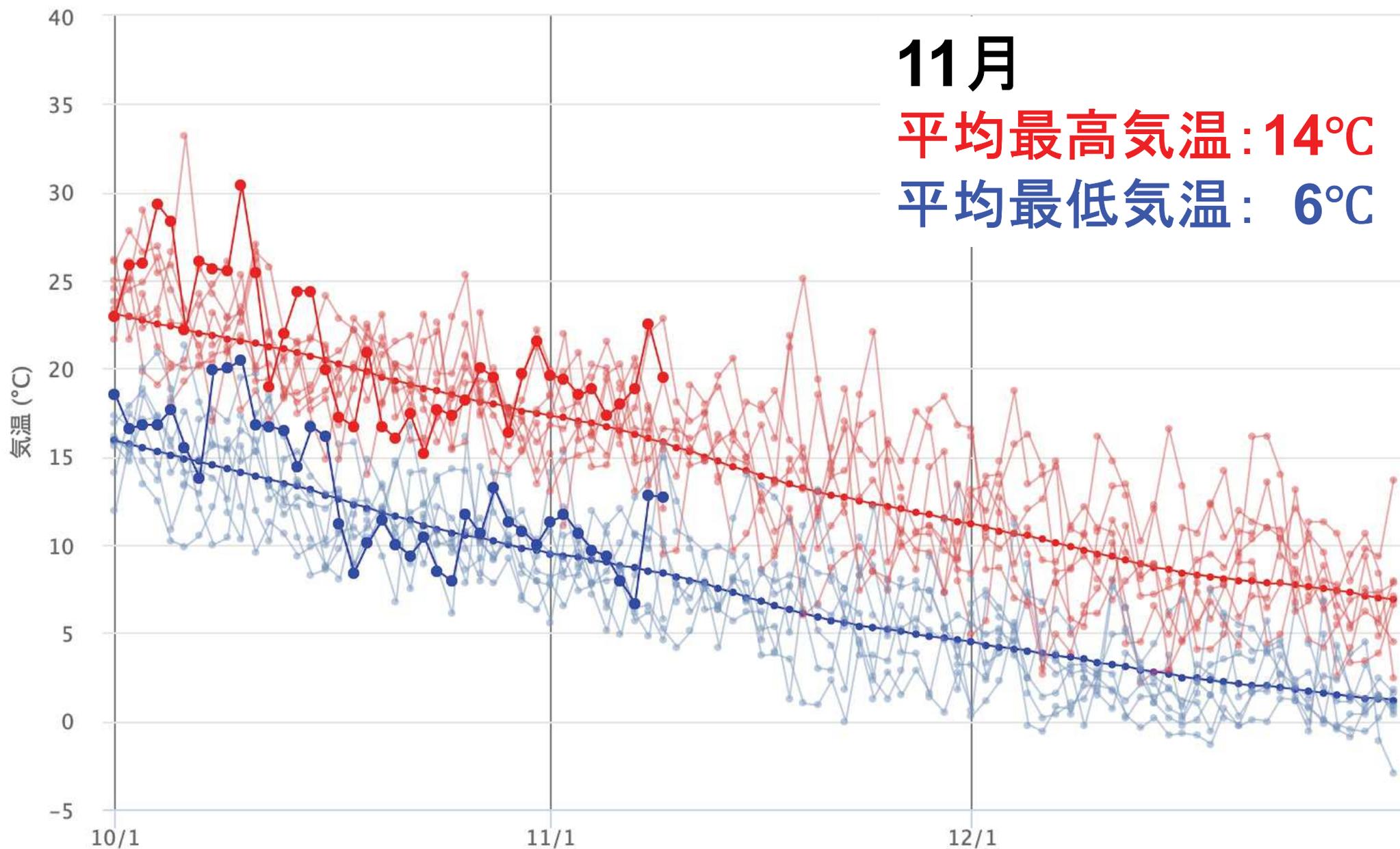
服装の工夫

体温調整しやすいような重ね着やベンチコートを活用

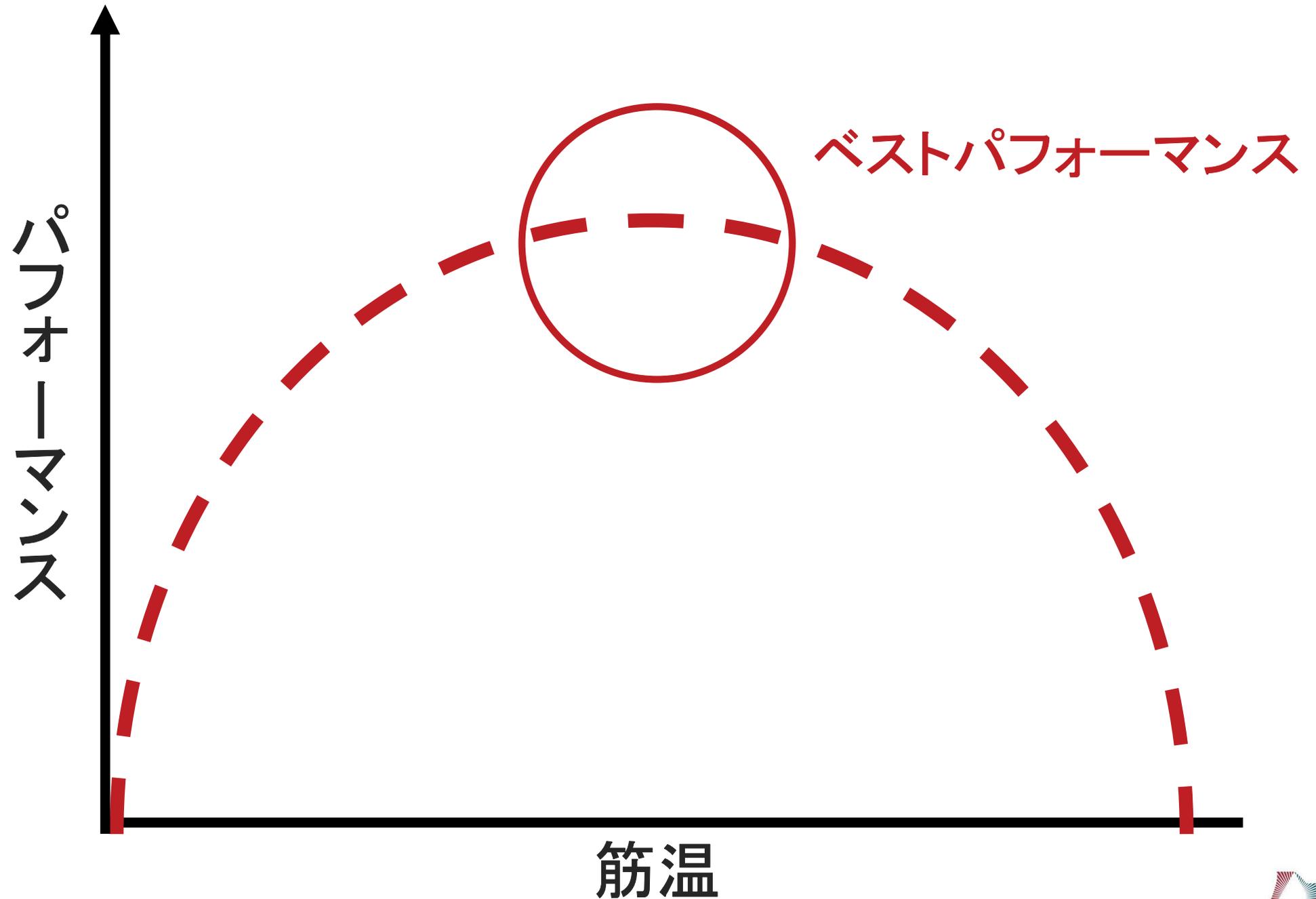
新潟の年間気温



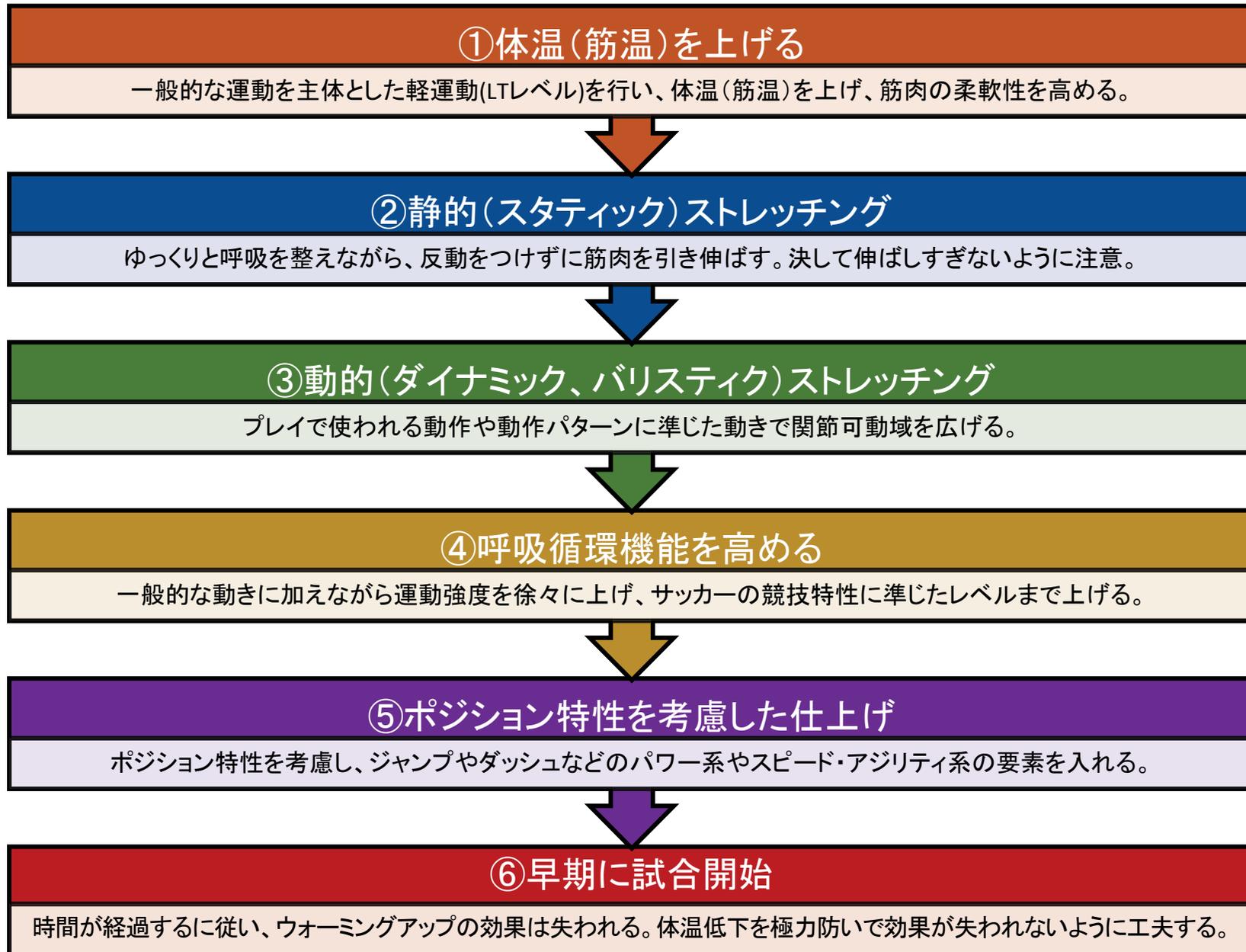
新潟の気温予測



筋温は低くても高くてもパフォーマンス発揮は低下する



ウォーミングアップの流れ



夏季



20分

冬季



30分

特にW-up行うべきこと(深部体温をあげるためのコアトレーニング)

ベアポジション・ ショルダータッチ



【回数・セット数】10回×2セット

【方法】

- ①四つ這いになります、脚の左右の幅は少し広めにとります。
- ②膝を床から少し浮かせます。
- ③片手を浮かし逆肩をタッチします。

【ポイント】身体が横にずれたり、横を向いたりしないように注意します。

プランク・ バリエーション



【回数・セット数】10回×2セット

【方法】

- ①うつ伏せで肩の下に肘をつきつま先を立てます。
- ②肘で床を押して頭からくるぶしまで真っ直ぐにします。
- ③片手を離して瞬間的に胸を開きます。

【ポイント】身体のバランスが崩れないようにしながら出来るだけ速く身体を動かすようにしましょう。

人工芝



体育館



グリップ性

やや強い

強い

シューズ

スパイク

室内シューズ

ボールの
転がり

転がりにくい

転がりやすい

アンダーラップ シューレーシング



- 長時間履いても足への圧迫感が少ない
- 靴ずれを起こしにくい
- オススメの人：
長距離が得意
足の甲が高い人

オーバーラップ シューレーシング



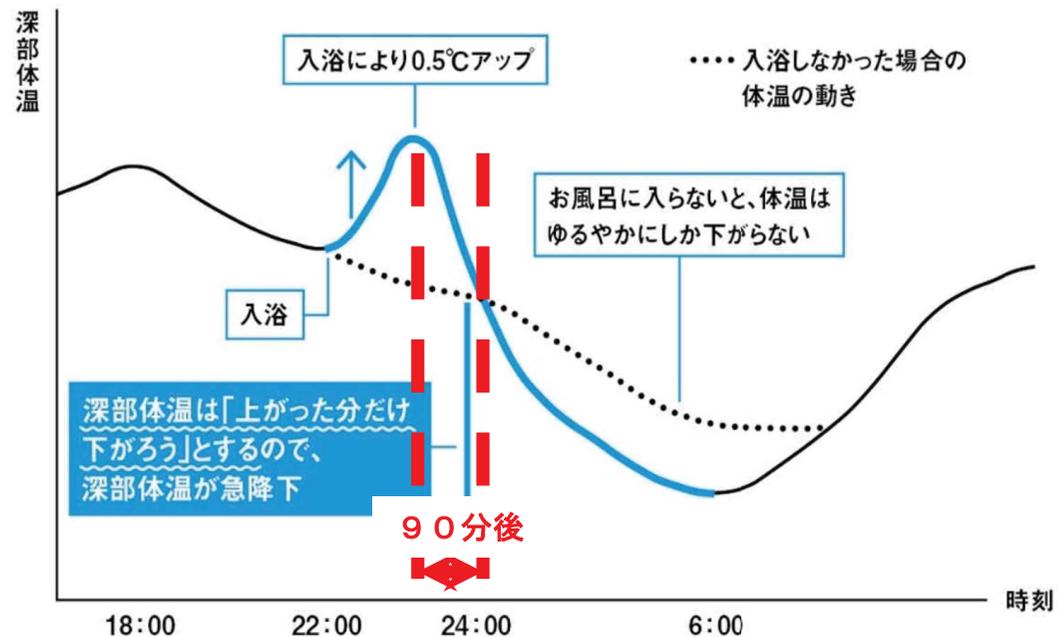
- 締りがよく緩みにくい
- オススメの人：
短距離が速い
瞬発力が必要
足の甲が低い人

就寝**1~2**時間前に

10分程度の入浴
(温度**40~42.5**°C)



寝つきが**10**分短くなる
睡眠効率の向上
徐波（深い）睡眠の増加
総睡眠時間の増加





重ね着をして体温上昇に合わせて
服装を段階的に脱いでいく。
運動後は、体温低下を防ぐようにすぐに上着を着る。

01

気温低下による筋温低下

ウォーミングアップ時間は30分は確保しよう、練習前にコアへの刺激を入れよう

02

人工芝→体育館の床への影響

靴ひもが緩くないように結ぼう

03

積極的な入浴で血の流れを良くする

入浴時間は10分を目安に疲労度が高い時や温めたいときは入浴剤を活用しよう

04

服装の工夫

スパッツや長袖、ベンチコートなど身体の温まりに合わせて服の選択をしよう