

試合後のリカバリー

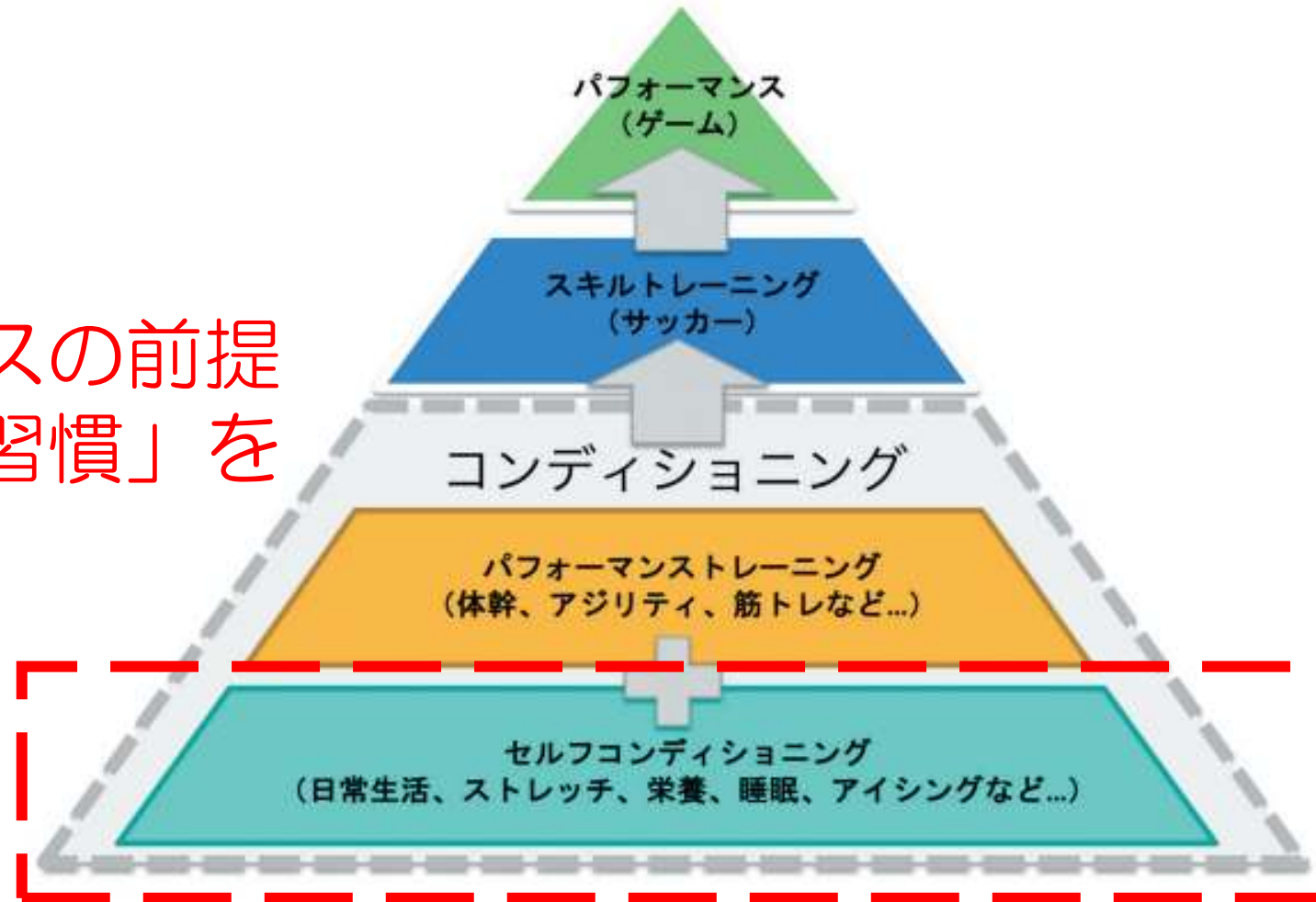


兵庫県サッカー協会 医科学委員会
トレーナー 前川慎太郎

開催日：2024年7月13日

コンディショニングの位置づけ

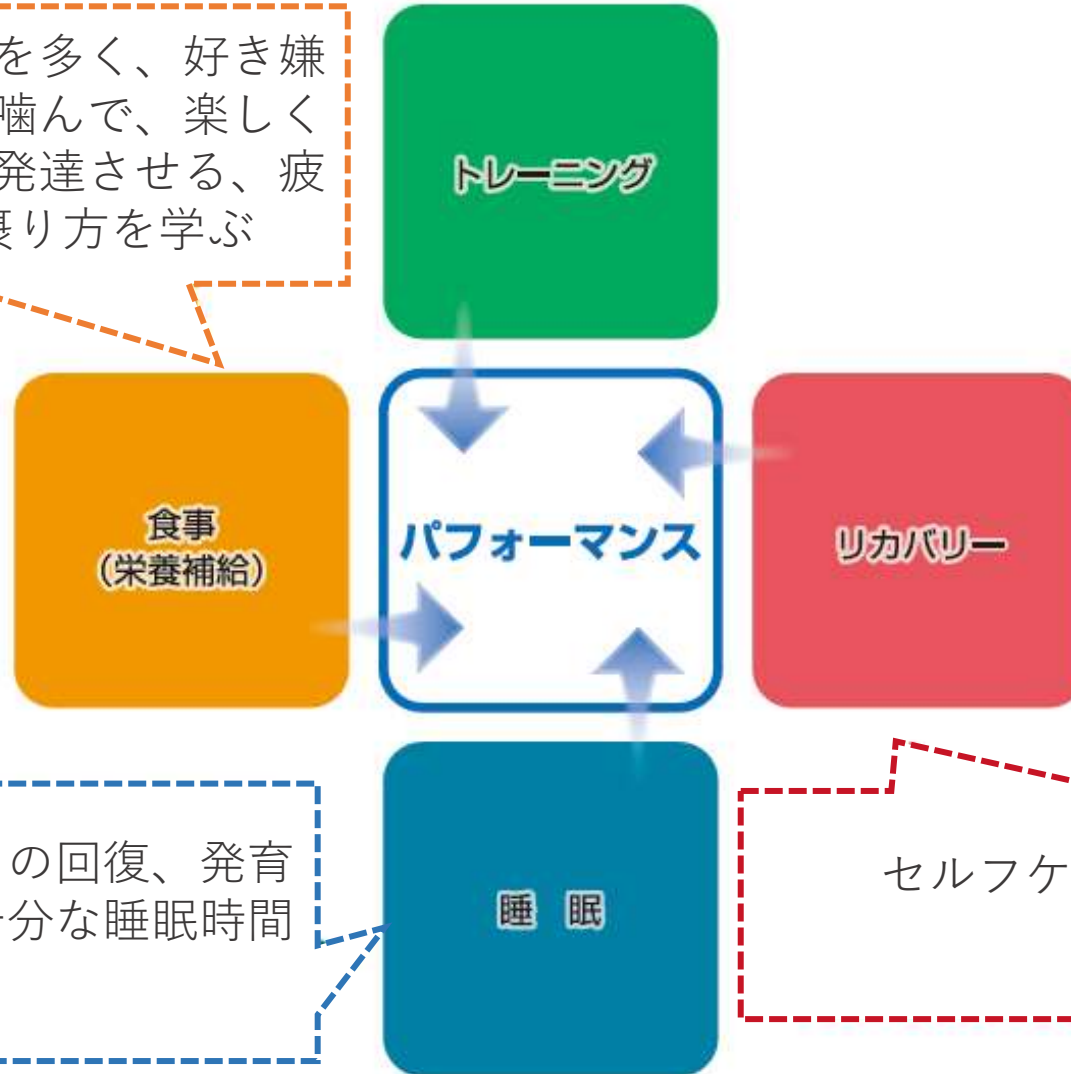
パフォーマンスの前提
にある「生活習慣」を
変える



強くなるために必要な「オフ・ザ・ピッチ」 (前田弘.2020)

コンディショニングは大きな四つの柱からなる

基本の三食を中心に、品目を多く、好き嫌いなく、良い姿勢で、よく噛んで、楽しくゆっくり食すること。体を発達させる、疲労回復のための食事の摂り方を学ぶ



試合、トレーニングからの回復、発育期に適切な入眠時間、十分な睡眠時間等を学ぶ

セルフケアによる疲労回復の方法を学ぶ

運動による疲労にも種類がある

全力で走ってこれ
以上力が出せない

立ちくらみがする

頭がボーッとする

むくんでいる

張っている

エネルギーの枯渇

生体恒常性のアンバランス

脳（中枢性）の疲労

疲労物質の蓄積

組織損傷（筋損傷）

補給

循環

整える

栄養補給
水分補給

軽運動
ストレッチ
交代浴

アイシング
アイスバス
交代浴
マッサージ
ストレッチ
睡眠

運動後から翌日にかけてのリカバリーの一例

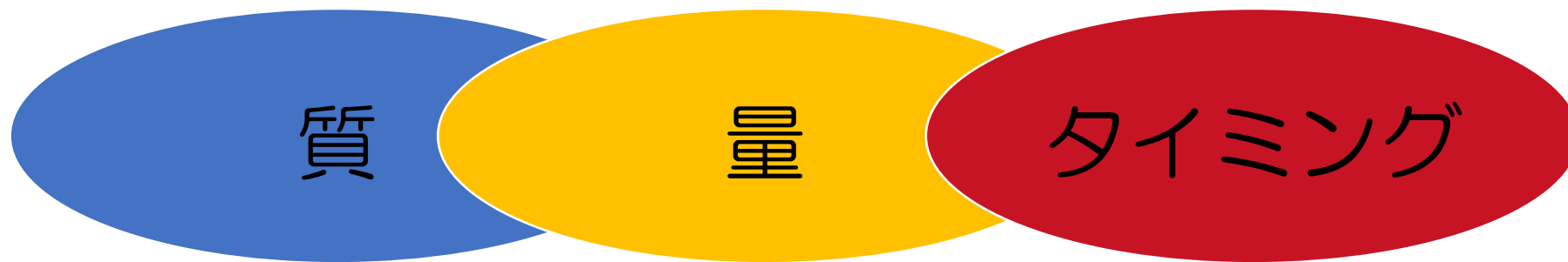
表4 運動後から翌日にかけてのリカバリー戦略の一例（文献11より引用）

運動後から	リカバリー内容	留意点	実施例
10分以内	アクティブリカバリー	最大酸素摂取量の30～60%の運動強度 スタティックストレッチング	軽運動、ストレッチング
20分以内	栄養・水分補給	体重1kgあたり1.2gの糖質 分岐鎖アミノ酸(BCAA)の摂取	スポーツドリンク、スムージー リカバリースナック
30分以内	ハイドロセラピー *移動がある場合は代わりにコンプレッションウェア	筋損傷・筋痛を伴う場合：アイスバス 筋損傷・筋痛を伴わない場合：交代浴	上肢へのダメージがある場合は肩まで漬かる バスタブを冷水浴にし、温水シャワー
60分以内	栄養補給	筋損傷を伴う場合はタンパク質を多く含む 個人に合わせた炭水化物量の摂取	栄養フルコースの食事
60分以降	コンプレッションウェア	夜の入浴まで着用 不快感があれば実施しない	リカバリー用のコンプレッションウェア 下肢全体のものや下腿のみ
就寝前	睡眠	入眠を妨げるものをしない 筋損傷を伴う場合は就寝前の温浴はしない	温浴しない場合はシャワーのみとする 炭酸泉
翌日	アクティブリカバリー *筋損傷がある場合はアイスバス	試合翌日の場合リザーブの選手と分ける	アクアティックリカバリー、軽運動、マッ サージ

（笠原政志 2017）

今日からできるリカバリー

「睡眠と食事と入浴」



サッカー選手への第一歩は”体調管理”です