

# コンディショニングについて

## 従来のコンディショニング

- ・ケア
- ・マッサージ（疲労への対応）
- ・物理療法（痛みへの対応）

痛みや疲労が起ってから対応  
十分な練習ができない  
本番で良い成績が出せない

## ロンドンオリンピック前から

壊れてからの対応では遅い  
壊れない体づくり  
練習がしっかりできる体づくり

良い成績が安定して出せる

## 何故やらなければならないのか

- ・速くなるには  
→ しっかり練習できることが必要
- ・しっかり練習するには  
→ 強い体、痛み無く練習できる体を作る

## 何をやらなければならないのか

- ・ 痛みを出さないように、  
普段のケア・トレーニングをする

水泳選手の障害（痛みを出す）部位

- ・ **腰痛**が一番多い
- ・ 2番目が**肩**、平泳ぎは**膝**が多い
- ・ 小学生は肩を痛める選手が多い
- ・ 中学生以上は腰痛が出る選手が多い

速くなるためには

腰・肩痛が出ないようにし、  
毎日しっかり練習することが必要

日本水泳連盟 トレーナー会議  
ロンドンプロジェクト

壊れない身体作り

## 3本柱・胸郭の可動性

⇒胸・肩のまわりは柔らかく

### ・体幹固定

⇒腹筋は締める

### ・股関節可動性

⇒股関節は柔らかく

## 肩・胸郭

大きな可動性（大きく動く範囲）が必要  
胸郭：ろっ骨で囲まれた胸の部分  
肩関節・肩甲骨・胸郭のストレッチが必要

## 腰

不安定な場所 ⇒ 安定させる必要がある  
腹圧を高めるトレーニングが必要

## 股関節

股関節の可動性（動き）が悪いと腰に負担がかかる  
⇒腰痛になりやすい  
⇒股関節のストレッチが必要

## 補強トレーニング・陸上トレーニング

練習前

しっかり水中練習ができるように  
胸郭のストレッチ  
体幹の安定性

練習の後は

筋肉が疲労のため硬く、縮んでいます  
ストレッチで筋肉を伸ばし、リラクゼーションさせましょう  
そのままにしておくと柔軟性が低下していきます