

## スポーツインテリジェンス 川上トレーナー講習会

日時：2014年6月28日（土）～29日（日）

場所：ゆすいんドーム

ウォーミングアップで考えること。

- ① 筋肉の温度を徐々に上げる・・・必ずゆっくり上げること！ウォーキング→ジョギング
- ② 筋肉・関節の動きをなめらかに、やわらかく・・・股関節、肩関節
- ③ 心拍数をテニスの動き以上に上げる・・・テニスでは150拍以上/毎分
- ④ 神経→筋への伝達スピードを上げる・・・早い動作を入れる
- ⑤ 神経→筋への正確なコントロールを確保する・・・動きを正確に行う

目的：ケガの予防・パフォーマンスの向上

痙攣（けいれん）・攣る（つる）

同じ箇所なら疲労の可能性・・・テーピングで対応

色々な箇所なら脱水の可能性・・・水分補給

疲労回復：交換湯

熱い湯2分→冷たい湯1分交互に入る。最後は熱い湯で終わる。

足だけでも行う。

試合後

ジョギング・ストレッチ・アイシング

試合前

アジリティー・リアクションボール・ジョギング・ダッシュ

睡眠サイクル：レム睡眠・ノンレム睡眠 90分 6時間～7時間半

（参考）日本代表スケジュール

9：00 試合開始←8：00～8：30 コート練習←7：00 開場着（第2アップ）

6：30 宿舎出発←6：00 食事←5：30 散歩（第1アップ）←5：00 起床

今回はこのようなテーマを中心にご指導いただきました！！

地元国体に向けて選手はもちろんの事、指導者も勉強しましょう(^O^)/