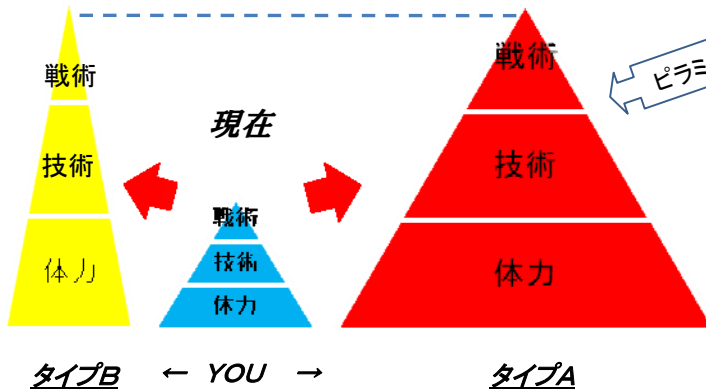


# 未来のために、今なにをする？

ライバルと競い合い、チームメイトと高め合いながら日々練習に励む中学生のみんなは、身体的にも精神的にも大きな変化がおとずれる時期。みんなの体はこれからどう変わっていくのだろう。

トレーニングアドバイザー  
安田 竜

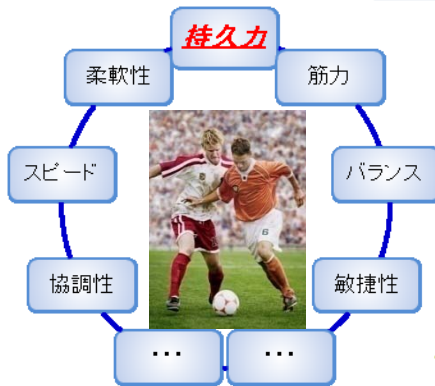
君はどんな選手を目指すかな？



どのピラミッドが一番頑丈かは一目瞭然だね！底辺にある土台、つまり「**体力**」の大きさがその選手(ピラミッド)がどれ程の技術や戦術を上乘せ出来るかが決まるんだ!!



## 身体の成長に合わせて



スポーツを楽しむ中で、もっと上手に・・・もっと強く・・・誰でもそう考えるはず。それには筋力やバランス・スピードなど、沢山の体力要素が重要になってきます。しかし、それらを向上させようとただ闇雲に毎日トレーニングしていたのでは、**オーバーワーク**になりケガを招いたり、逆に競技レベルを下げる事になってしまいます。

### ～中学生期～

特にみんなの年代は筋肉や骨だけでなく、**血液を運ぶ心臓や血管、酸素を取り込む肺**などがとても発達します。それは、体力要素の一つ「**持久力**」を養う絶好のタイミングだという意味なのです！

※オーバーワーク・・・練習量が多過ぎること

### 持久力を養うメリット

- 1つ、疲れにくい体を作る・・・試合に直接効果が出る！
- 2つ、ライバルより多く・正確に練習をこなせる・・・疲れていては練習に身が入らない
- 3つ、ケガを防ぐ・・・疲れていると、ケガの発生率がグンと増える

### ～持久カトレーニング～

- ◎マラソンのようにずっと動き続ける持久力
- ◎サッカーやバスケットボールの様に動⇄止を繰り返す持久力

競技やポジションによって必要な持久力のタイプは少し違ってきます。特にバスケットボールなどは動→止→動→止を何度も繰り返せる「**間欠性持久力**」が必要です。それには運動と休息を交互に繰り返すインターバルトレーニングや、沢山の動きを組み合わせさせたサーキットトレーニングなどで効果的にトレーニングすることができます。

#### ☆例えば☆

- ボール取合い(ティップ)10秒→5m歩き→ティップ10秒→5m歩き→...
- 20mダッシュ→10mジョギング→20mダッシュ→10mジョギング→...
- 5mダッシュ→5m歩き→10mダッシュ→10m歩き→20mダッシュ→...
- 縄跳び20秒→20mダッシュ→腹筋20回→20mダッシュ→...

※時間や回数は体力に合わせて無理のない範囲で決めよう

アスリートは、競技に必要なたくさんの体力要素をバランスよく養うことで、初めて本当のレベルアップになるのです。例えば100m走が早くても、スピードを変えたり曲がったりする能力が無ければ競技に活かさないことだってあるはずです!!



また、ここで注意しなければいけないのが、中学生の年代は成長に個人差が大きいこと。決して無理やり自分を当てはめてはいけません。前にも述べたように、ただ闇雲に無理をかさねては逆にケガなどのマイナス効果を引き起こします。**身体の成長に応じたトレーニング**を心掛けることが、**ケガを防ぎ、疲れにくい体を作り、将来の競技力向上**につながるのです。