

水中トレーニング再開に向けた

コンディショニングガイド



公益財団法人 日本水泳連盟
医事委員会

はじめに

水中トレーニング再開に向けて

新型コロナウイルスの影響から、長期間プールでの活動が休止されたことと思います。休止中は、場所や方法に苦慮されながら、自宅でのトレーニング、ランニングなどをしていただいていた選手や指導者の方々も多いのではないのでしょうか。このような期間を無駄にしないためにも、プールでの活動や水中トレーニングが再開された後、コンディショニングの面において十分に留意することが大切です。水中トレーニングが再開されると、陸上と水中の動きや全身の機能（体力・筋力・柔軟性など）にギャップを感じ、戸惑う選手が多くなると予想されます。ですので、水中トレーニング再開時は水中に繋がる陸上トレーニングをより意識し、移行していくことが必要となってきます。コンディショニングガイドは、水中トレーニング再開に向けたコンディションの確認、水中トレーニングに必要なストレッチング、水中を意識したエクササイズをまとめたものです。参考にさせていただき、スムーズな水中トレーニングの再開、障害の予防などにご活用ください。

水中トレーニング再開期間は、身体も心も変化しやすくなると思われれます。コンディションを確認し、入念なコミュニケーションをとりながら、一刻も早い強化トレーニングの再開に繋げていただければ幸いです。そして何より、多くの方々がケガなく水泳を楽しめることを願っております。

2020年5月26日

(公財) 日本水泳連盟 医事委員会

コンディショニングガイド

項目のポイント

コンディショニングの確認

「コンディショニング」を一言で説明すると、「身体の状態や調子」のことを表します。水中トレーニングの休止期間を通じて、多くの選手のコンディショニングに変化があると思います。特に、水泳は水の中という特殊な環境のうえ、日常では使わない身体の動きをすることが特徴です。水中トレーニング再開にあたり、体調の確認はもちろんですが、水泳に必要な体力・柔軟性・筋力・姿勢などのコンディショニング確認を行うことで、スムーズな水中トレーニングの再開や障害の予防につながります。また、コンディショニングを良い方向に整えるために、栄養も大切となりますので、QRコードを読み取り「水泳選手のための栄養」も参考にしてください。

水中トレーニング再開に向けたストレッチング・エクササイズ

水中トレーニングの休止期間を通して、水泳で養われるはずの体力・柔軟性・筋力などが低下していると予想できます。コンディショニングに合わない急なトレーニングの再開は、体調だけでなく障害にもつながります。徐々に水泳に必要な体力・柔軟性・筋力などを戻していくことが大切となります。コンディショニングガイドでは、特に水泳に必要な柔軟性や筋力を改善するプログラムを紹介していますので、陸上と水中をつなげる意識で行うと効果的です。なお、実施の際には年齢や体力などを考慮し、実施上で違和感や痛みのある場合には中断し、専門家（医師・トレーナーなど）にご相談ください。



(公財) 日本水泳連盟
「水泳選手のための栄養」

最終閲覧日：2020年5月26日

コンディションの確認

体調、水泳に必要な身体のチェック

○ 体調のチェック

- ✓ 毎日
- ✓ 体温、咳、その他諸症状
(のどの痛み・鼻水・だるさ・等)
- ✓ 起床時の体調、疲労度
- ✓ 家族の健康状態

○ 身体のチェック

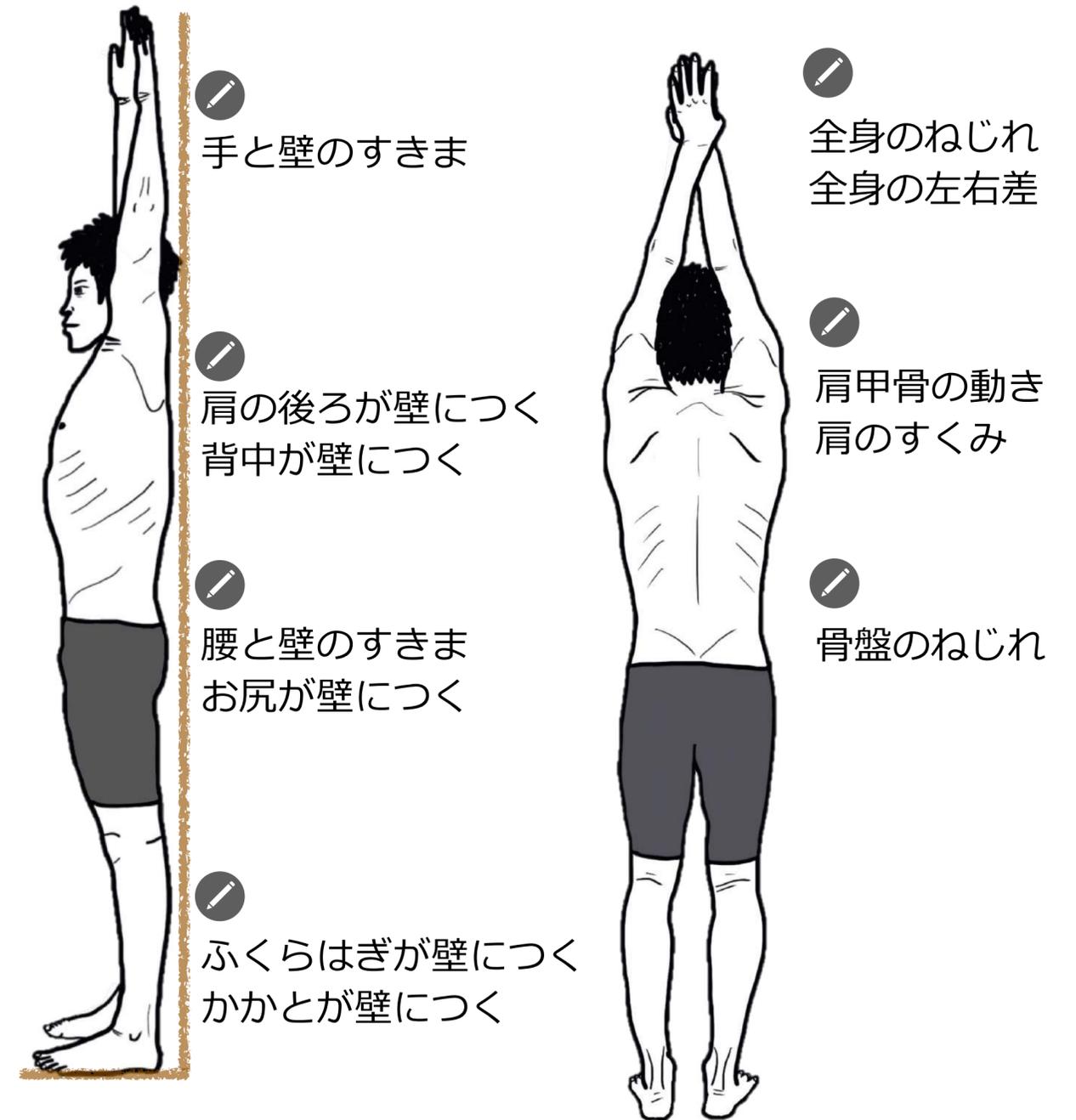
- ✓ 水中トレーニング再開時、練習前後
- ✓ 基礎体力
- ✓ 筋力・柔軟性
→ 左右差、休止前と比べて
- ✓ ストリームライン姿勢
→ 主観 (腕の組みにくさ、つまり感…)

チェック方法  (右図)

など

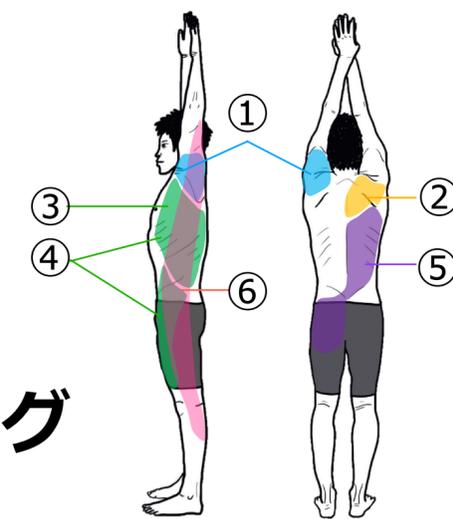
など

ストリームライン姿勢のチェック方法



水中トレーニング再開にむけたストレッチング

肩甲骨・胸郭・股関節の柔軟性が重要



ストレッチ感を感じる場所

ダイナミック（アクティブ）ストレッチング

動きながら柔軟性をあげる

スタティックストレッチング

筋をじっくり伸ばす

キャットバック



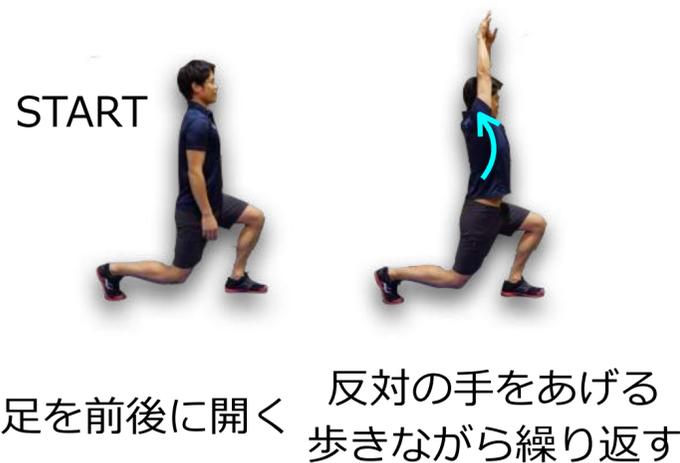
背中を反る 背中を丸める

トランクツイスト



手を頭に置く 胸を開いてねじる

ランジリーチ



足を前後に開く 反対の手をあげる 歩きながら繰り返す

ランジリーチ+ツイスト



足を出した側の手で踵をタッチ 足を前後に開く 反対の手は上へ伸ばす 歩きながら繰り返す

肩の後ろ...①



腕の外側を床につけ 体重をかける

肩甲骨・肩インナー...②



両膝で両肘をはさむ

胸郭...③



背中を丸めず真横に倒す

フルアーク...④



足を前後に開き 身体を反対に倒す

おしり+背中...⑤



片足をあぐらにし 反対の手を上へ伸ばす

プロントツイスト...⑥



手を床につき 足を反対側まで運び 体幹をひねる

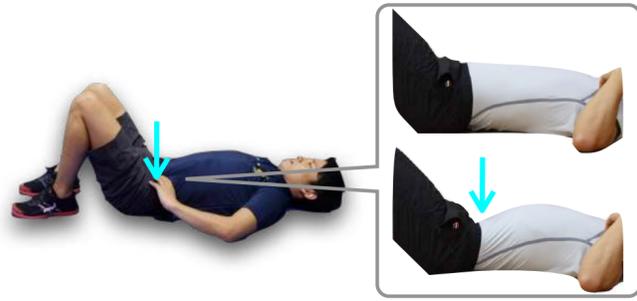
水中トレーニング再開にむけたエクササイズ

基礎的な体幹エクササイズと上下半身の連動

スタビリティエクササイズ

体幹の安定性を意識

ドローイン



腰骨（骨盤の引っ張り部分）から少し内側に手をおく
へそを下にさげるように手を
置いている所を硬くする

ドローイン+バタ足



ドローインしたまま片足を
上下に動かす

エルボーニー



肘と膝で身体を支えて
一直線を保持

エルボーニー+手・足伸ばし

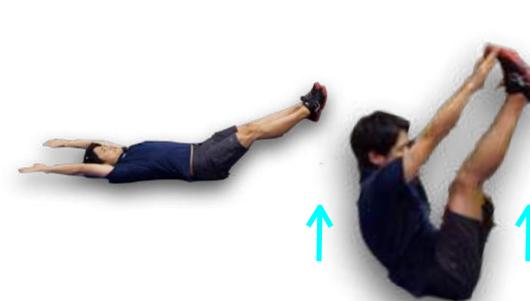


エルボーニーから手・足を伸ばす

コーディネーションエクササイズ（連動性）

体幹と上下半身の連動を意識

Vシット腹筋



あお向け両手両足を浮かせた
状態から、手と足をへその上
でタッチする

上半身あげ（真上・ねじり）



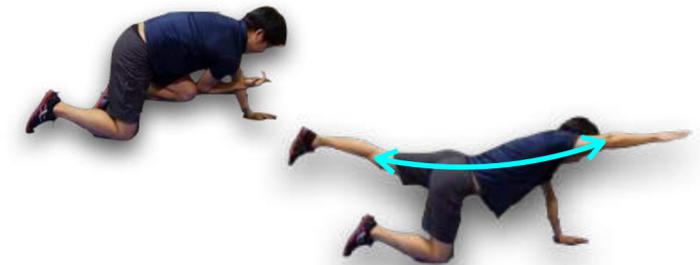
両手を可能な限り真上に伸
ばして起き上がる

バックブリッジ+スイング



片足バックブリッジで反対
の足を上下にスイングする

ハンドニーダイアゴナル



手足でバランスをとりながら
肘と膝をタッチし水平にする

水中トレーニング再開にむけたエクササイズ

より水泳に近い動きを意識

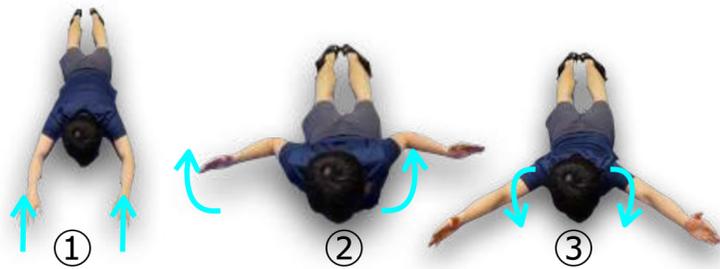


パートナーエクササイズは密接するため、当面の間は椅子や道具を代用し、セルフ（一人）を基本としてください

コーディネーションエクササイズ（水中動作）

水中に近い姿勢で全身の連動を意識

肩甲骨4動作



- ①腕を持ち上げる
- ②肩甲骨をよせながら肘を曲げる
- ③肩甲骨をよせたまま肘を伸ばす
リラックス

ドロイン+床押し



ドロインをしたまま手のひらで床を押し
そのまま胸を持ち上げる

エルボープッシュアップ



エルボーニーの状態から肘で床をおす
肩甲骨周りに力が入る意識

背中ボトルパス

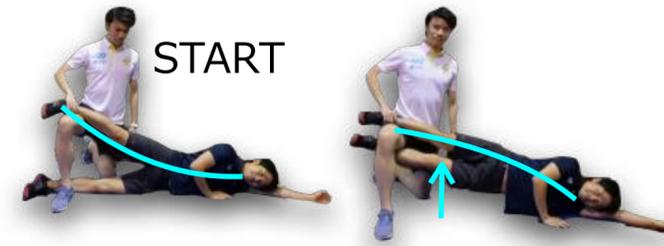


ペットボトルなどの重りを背中と頭の上で交互に持ち替える

パートナーエクササイズ

強度を上げながら水中を意識した全身の連動を意識

インサイドブリッジ



START
パートナーの足に上の足を置き挟むように下半身と体幹を持ち上げる

バックブリッジ



START
パートナーの足に片足を置きそろえるように下半身と体幹を持ち上げる
✓スイングすると強度アップ

ニーリングプルアップ



START
パートナーの両手を押し下げ上半身を浮かせる

エルボープル



START
肘で身体を支えパートナーに足をあずける
パートナーは足首を手前に引き、選手は腕の力で身体を戻す

Q&A

コンディショニングガイドの疑問点

Q1 ストリームライン姿勢のチェックで気になることがある場合は？

A1 姿勢の過度な丸まりや反り、左右差、ねじれはなるべく直したほうが障害などにつながりにくいと考えています。ただ、必ずしもそれらがすべて悪いわけではなく、一時的な可能性の場合もあるので、定期的に確認をする必要があります。また、左右の動きや力の入り方も意識しながらコンディショニングを継続し、不調などが続く場合は専門家に相談してみてください。

Q2 このストレッチングやエクササイズができないと水中トレーニングはしない方が良いでしょうか？

A2 このコンディショニングガイドは水中トレーニングの再開基準を示すものではありません。年齢、体型、体力、日々のトレーニング量などのバックグラウンドは様々ですので、個人に合わせたコンディショニングを実施してください。このコンディショニングガイドは、水泳選手に推奨される障害予防、身体作りに必要となる項目を中心に紹介してありますので、水中トレーニング再開時にご活用ください。

Q3 回数や頻度に決まりはありますか？

A3 トレーニングスケジュールや時間、年齢など様々ですので、まずは良い姿勢をキープできる範囲（回数・時間）で実施してください。また、コンディショニングガイドは基本はセルフで可能な種目が多いので、日々のセルフコンディショニングや試合時のドライランドでもご活用ください。

参考情報



(独) 日本スポーツ振興センター
ハイパフォーマンスセンター
【臨時特設サイト】(競技団体、アスリート向け) について



HP
(一社) 日本アスレティックトレーニング学会
中学校・高校の部活動自粛解除後の練習でケガをしないために

