試合前
コンディションの整え方

～プロへの道のり～

はじめに

このテキストでは**「試合前の調整」**について解説します
プロはこの調整を専門家をつけて行っています

そんな**プロ**も行っているような
試合前の調整をあなたもやってみませんか？

このテキストでは
あなたが**自分で調整しやすいよう**にまとめてあります

“試合前から勝てる”選手になりましょう！

目次

《１章》練習コンディション

１項　練習を行う上で大事な考え方
２項　行うと良い練習内容
３項　１週間前練習プラン

《２章》ケアコンディション

１項　何をするのが大切か？
２項　ストレッチ法紹介
３項　その他のケア方法

《３章》食事コンディション

１項　どんなものを摂ればいい？
２項　グリコーゲンローディングと試合当日の食事
３項　オススメの食事メニュー
４項　サプリメントとは

《１章》
練習コンディション



練習を行う上で大事な考え方

試合の質に近い練習を多く取り入れる

→実践に近い練習で試合の感覚をつかむ

疲労を残さない練習の組み方をする

→怪我を予防して試合にベストで挑むため

怪我が多い時期なので注意する

→本番に近い出力を出す時期でもあるから怪我をしやすい

試合の質に近い練習を多く取り入れる

実戦に近い練習で試合の感覚をつかむことが目的

- **精神的に本番のイメージを作る**

  →適度な緊張状態（フロー状態）を作る
  Ex.試合の動画を見る、音楽を聴く（試合時のテンションに近いもの）

- **試合当日に身体的に動ける状態を作る**

  →筋肉、関節、神経の３方面から動ける状態を作る。
  Ex.筋肉の柔軟性、関節可動域**UP**、神経トレーニング

この考え方を元に練習内容やケア方法をテキストにまとめています。

疲労を残さない練習の組み方をする

怪我を予防して試合にベストで挑むため

・ケアをより重点的に行うこと

→練習後のケアや家に帰ってからのケアを重点的に行う。
Ex.ストレッチ、マッサージなど

・疲労を残さないようにアップ・ダウンを丁寧に行う

→アップは長めに行い、ダウンは丁寧に行う。
Ex.アップはゆっくり小さく→大きくゆっくり→小さく速く→大きく速く
ダウンはジョグやアクティブストレッチなど

この考え方を元に練習内容やケア方法をテキストにまとめています。