

ウォーミングアップ・クーリングダウンの必要性

陸上選手に限らず、スポーツを行う前の「ウォーミングアップ」やスポーツを行った後の「クーリングダウン」は必要だ。このことは誰でも知っていることだと思いますが、ではなぜ必要なのか考えてみましょう。

◇ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、メインとなる動き（本練習や競技（本番））において心身を作るために行う作業です。ウォーミングアップなしで、いきなり全力で走ることや、跳躍や投擲してしまうと故障（ケガ）の原因となってしまいます。

心を作る：ウォーミングアップ前のリラックスした状態から、少しずつ本練習や競技（本番）において気持ちを作っていくことや体の状態を確認することに集中すること。試合で毎回ベストが出るとは限らないため、今の状態のできる事は何かを考えることも必要である。

体を作る：少しずつ心拍数を上げて、血流と筋肉の動きをよくしていく。軽いランニング→動的ストレッチ→動き作り→流し→スパイクに履き替えてダッシュや足合わせ等を行う。試合では、ウォーミングアップから本番に移るときの招集時に体を冷やさないように注意が必要。間違えてはいけないことは、本練習や競技（本番）にベストを出すための準備なので、ウォーミングアップで疲れて本練習や競技（本番）に力が発揮できない状態になることは本末転倒である。

◇クーリングダウン

本練習や競技（本番）が終わったらあまり時間を空けずに軽いランニングから静的ストレッチ・マッサージ等を行い筋肉の質をウォーミングアップ前の状態へ戻す（リセット）ことが目的である。競技（本番）でラウンドが上がった場合には、軽いランニングから軽いストレッチを行うのみにしてリセットさせすぎないことが重要である。

※スポーツを続ける選手において、筋膜炎や関節痛が慢性的に起きてしまう選手は、クーリングダウンがうまく活用できていない傾向が多い。ストレッチやマッサージ（各部位をさすでも OK）を、ていねいに時間をかけて行うことや指先足先などの末端から中心部にかけて行うことも有効的である。



余談

普段の練習以上のパフォーマンスはできない

よく「試合になると記録が上がる」「練習では良い動きができない」「練習は練習、試合は試合」と耳にします。

しかし、練習でできない動きは基本的に試合でもできません。

では、なぜ試合になるとパフォーマンスが上がる錯覚してしまうのでしょうか？・・・それは自分自身の気持ちの違いと環境（競技場でしている・応援されている）の違いである。

このことをよく理解した上で、同じような状況を普段の練習（学校の部活動やスポーツクラブの練習）に取り入れ質の高い練習が可能になります。陸上競技は個人競技であるが、個人競技にあらず。応援し応援されることこそスポーツの醍醐味です。