

6

Fitness



技術や精神面の鍛錬はクリケットにとって重要である。しかしフィットネス（＝肉体的に健康であること）も同様に個人の、そしてチームのパフォーマンスに大きな影響を及ぼす。フィットネスは次の2点において効果をもたらしてくれる。

- 最高のパフォーマンスを導き出す
- けがを予防する

健康の維持はシーズン前、シーズン中を問わず重要である。健康を促進し、且つ楽しみながらできる練習方法は数多くあり、定期的な運動テストはナショナルチームやカウンティ、クラブチームの準備段階において重要な地位を占めている。コーチは、テストの結果からチームにどのような体力面での弱点があるか、トレーニングの結果がどのような成果をもたらしたかを知ることができる。

「疲労は最大の敵」

怪我の発見

Injury Awareness

コーチは選手と共に怪我の予防、怪我の管理に責任を持たなければならない

コーチとそのスタッフは選手達の健康管理について恒常的に情報を共有していなければならない。コーチ陣と選手は互いに責任を持って、最新の怪我の予防方法を知ることにも努めるべきである。経験や知識を備えたトレーナー、スポーツセラピストや理学療法士などの専門家と相談することが重要だ。怪我は起こるものである。しかしながら有能なコーチというのは怪我を最小限にとどめ、選手が全力を出せるまでに完全に回復させる術を心得ている。良いトレーニング、良い指導をもってしても怪我は起こってしまうものである。予防は治療に勝る。怪我が起こってしまったからでは遅い。以下に挙げる「故障防止の黄金の法則」を参考にして怪我の予防に努めることが重要である。



ストレッチの法則

- 1 ストレッチの前にウォームアップを行うこと
- 2 運動の前後にストレッチを行うこと
- 3 どの筋肉を伸ばすのか目的をもって行うこと
- 4 優しく、ゆっくり行うこと
- 5 反動をつけたり急速に伸ばしたりしないこと
- 6 筋肉が緊張するところまで伸ばし、痛みをおしてやらないこと
- 7 息を止めない：ゆっくり軽く呼吸をすること

ウォームアップ

ウォームアップはどの競技や運動においても不可欠である。精神面、循環器、筋肉、関節の準備を整えるのと同様に、柔軟性を高めることにより怪我を防ぐ。ウォームアップには5分から10分かけ、ストレッチの前に行う。軽く汗をかくくらいが良い。

ストレッチ

運動前後のストレッチは怪我の予防上もう一つの不可欠な要素である。ストレッチをしないと筋肉は硬いままでは反応が鈍く、怪我を起こす可能性がある。

寒さ

寒い天候時には暖まった筋肉が冷えることで怪我をする可能性がある。長い休憩時は体を冷やしてしまうので、選手は十分に暖かい物を着用するよう心がけること。コーチ陣は長い休憩を挟まない練習プランを組むべきである。もし避けられない場合は再度ウォームアップをする必要がある。

クールダウン

クールダウンも重要である。血液が四肢にかたよるのを防ぎ、気絶や目まいを防ぐ。また運動後の循環機能、筋肉等の疲労回復を促す。効果的なクールダウンを行うには、5分から10分をかけ、段階的に運動の激しさを落としていき、全体的なストレッチプログラムを行って仕上げるとうい。

水分補給

健康状態の悪い、または太りすぎの選手は熱射病に陥りがちである。コーチ陣は痙攣、頭痛、目まいや不自然な身体反応といった体熱の上昇が引き起こす症状に詳しくなくてはならない。定期的な水分摂取は熱射病のリスクを低減し、良い健康状態・精神状態の維持を可能にする。水分補給はとても重要。コーチ陣は次ページの点を知っておくこと。



- のどの渴きは水分が足りない証拠—のどが渴く前に飲め
- 水分補給には水が最適：以下のような摂取を勧める
- 運動前（45分）：コップ1～2杯
- 運動中：飲めるときには必ず飲む
- 運動後：体から出た分だけ飲む（天候によって量は変わる）

適切な怪我の管理

怪我をした後、復帰をあせると選手は怪我を悪化させる可能性がある。コーチは怪我が再発するリスクが低いことを十分に確認しなければならない。ストレッチを集中して行い、プレイ前の準備運動を強化することが重要である。

病気の時

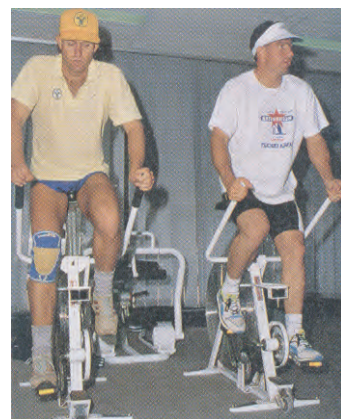
病気にかかっている時、選手の体は特に弱っており、四肢や内臓がダメージを受ける可能性がとても高い。選手は体調が悪い時、熱があるときは練習・試合に参加してはならない。

フィットネスに関する指標

クリケットにおいては 持久力・スピード・筋力が 同時に要求される。

持久力

持久力に乏しいと、繰り返し行う動作が遅れ出し、早く疲れ始め、集中力が欠如しやすくなる。



スピード

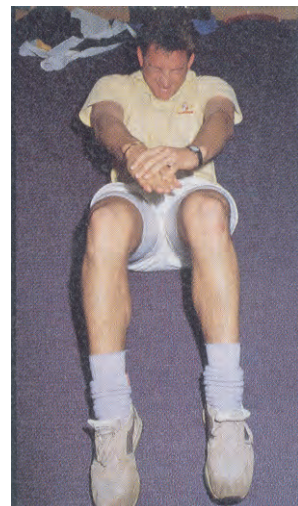
フィールディングにおいてボールを速く追う為には、巧みな技術と最速の直線走行速度をもたらし身体能力が必要である。

スピードと加速力はウィケット間を走る上で、またフィールディングにおいて走る方向を変える上で重要である。

俊敏性とバランスはウィケット間をより速く走る為に、また近距離でのキャッチングにとって不可欠である。

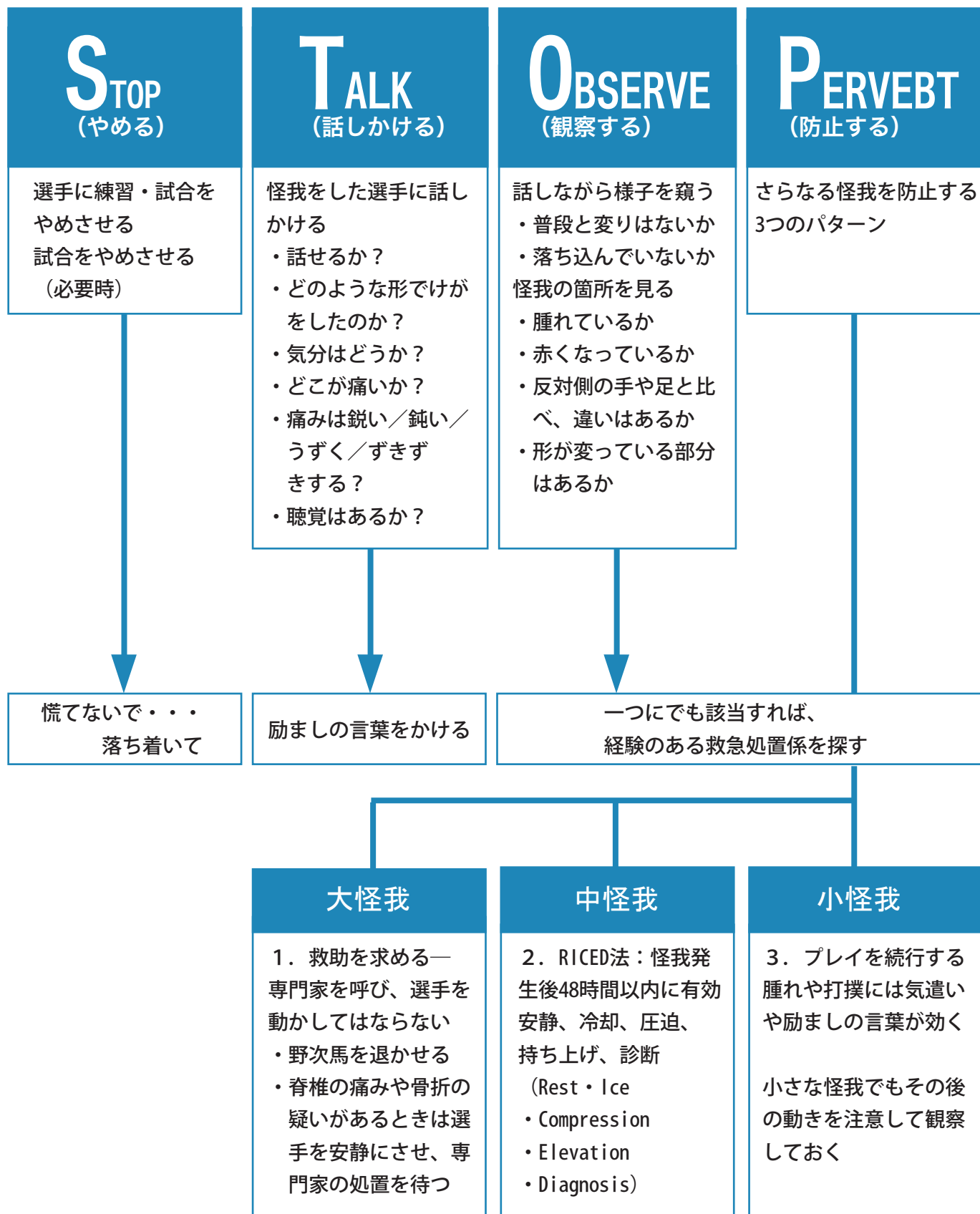
筋力

腹筋は良い体勢を維持し、クリケットにおいて要求される動作をこなす上で不可欠である。腹筋が弱いと怪我、特にボウラーの下背筋部の怪我の元になる。脚力も同様で、バッティングやフィールディング、ウィケットキーピングでの短く素早い動き、ボウリングで力強い投球にとって重要となる。



怪我

コーチは必ずしも医学の専門家でなくてはならないということはない。しかし応急処置を理解していることは良いコーチの責任の一つだ。以下は応急処置のガイドラインをまとめたものである。



怪我の初期治療

いかなる怪我に対しても、発生後48時間以内の初期治療が有効的である。48時間以内の早急な処置が完治にかかる時間を最大6週間縮める。以下のRICED手法に従って応急処置を行うこと。この手法は全ての靱帯の捻挫、筋肉のつり、運動中に発生するいかなる腫れや打撲などにも用いられるものである。

	どのように	なぜ
Rest :怪我した部位を安静に	痛みが消えるまで怪我した部位を動かしてはいけない	動かすことによって出血や血流の増加が引き起こされないようにするため
Ice :冷却する	- 濡らしたタオル生地の袋に砕いた氷を入れる - 氷水に浸す - 氷がないときは水道水でもよい - 怪我発生後48時間以内に、毎2〜3時間に20分間冷やす	炎症、痛み、筋肉の痙攣を抑えるため
Compression :圧迫する	しっかりした広い包帯を怪我部分に広く巻く。	- 出血と腫れを抑える為 - 怪我部分を補強するため
Elevation :持ち上げる	可能な時には怪我部位を心臓の高さまで持ち上げておく	出血、腫れ、痛みを抑えるため
Diagnosis :診断を受けさせる	医者や理学療法士のような専門家に見せる	- 怪我の程度を確認する為 - 治療が必要な時に専門家のアドバイスを得るため