
昭和第一学園サッカー部

～新型コロナウイルスによる臨時長期休み中の過ごし方～

川越康平(アスレティックトレーナー)

概要

- 新型コロナウイルスについてとその対策
- 4月のインシーズンに向けてやるべきこと
 - ・スキル練習
 - ・フィジカル強化（筋力トレーニング、アジリティ、ランニング）
- 長期休暇中に気を付けてほしいこと
 - ・睡眠
 - ・脳トレ

新型コロナウイルスについて

80%は通常の風邪と同じ症状。

2020年1月24日にLancetに出された論文によると以下の症状がみられる。

【2019-nCoVの症状と統計】

発熱(98%) : その内の最高温度は38.1°C~39.0°Cが最も多い(44%)

咳(76%)

筋肉痛または倦怠感(44%)

喀痰(28%)

頭痛(8%)

喀血(5%)

下痢(3%)

呼吸困難(55%)

《やるべきこと》

- ・石鹸と水で20秒以上手を洗う。石鹸と水がない場合はアルコールで消毒する。
- ・病気のときは外出せずに家にいる。
- ・咳やくしゃみをする際はティッシュで覆いすぐに捨てる。
- ・頻繁に触れる物や表面はきれいにして消毒する。

《気をつけること》

- ・洗っていない手で口元や鼻、目に触れない。
- ・病気の人との密接な接触を避ける。
- ・咳やくしゃみをする際は手で抑えずにティッシュや肘で抑える。

参考元: CDC、厚生労働省、WHO

4月のインシーズンに向けてやるべきこと

●スキル練習

- ・監督、コーチからの指示に基づき各自練習しておくこと
- ・ボールを扱った練習をし、感覚を忘れないこと
- ・実際に体を動かさなくてもイメージトレーニングをすること
(自分がボールを扱ってプレーしている姿を詳細にイメージする)

4月のインシーズンに向けてやるべきこと

●筋力トレーニング

この1ヶ月は自体重トレーニング中心のパワートレーニングをメインに行う。

〈メニュー〉

毎日(トレーニング前のアップとしても)	3日 or 2日に1回
<ul style="list-style-type: none">・ファンクショナルライン:3回1セット・内転筋アクティブストレッチ:5回1セット・ランジローテーション:3回1セット	<p>〈下肢〉</p> <ul style="list-style-type: none">・スクワットジャンプ:10回2セット・スプリットスクワットジャンプ:10回2セット・サイドジャンプスクワット:10回2セット <p>〈上肢〉</p> <ul style="list-style-type: none">・プッシュアップ:10回3セット・背筋ボール回し:10回3セット <p>〈体幹〉</p> <ul style="list-style-type: none">・サイドブリッジ股関節回し:10回2セット・フロントブリッジ胸回し:10回2セット

※YouTube参考

4月のインシーズンに向けてやるべきこと

●アジリティ

マーカーやラダー、またはそれに代わるものがあれば望ましいが、なければいつもやっている3種5秒ずつの足を速く動かすトレーニングだけでもいいからやっておこう。

●ランニング

ランニングの種類	内容	方法
LSD	[スタミナ]長い時間ゆっくりと走り続けるトレーニングで、筋ポンプ作用が高まり持久力が上がる。	長い時間、会話ができるくらいのペースで走る。重心や左右対称に動いているかなども意識する。
インターバル走	[スタミナ+スピード]乳酸をエネルギーに変える能力を高める。	例えば、100mダッシュ、200mジョグを10本。息切れが完全に戻らない程度のジョグにする。
ダッシュ	[スピード]スピードを高める。	10m、20m、30m、50mなど様々な短距離に設定してダッシュ。1本1本全力で走ることが大事。

長期休暇中に気を付けること

●睡眠

- ・生活リズムを崩さないように同じサイクルをつくる。(11時就寝7時起床など)
- ・7時間以上は寝る。最低でも30分前にはスマホ等を見ない。
- ・朝起きたら日光を浴びる。

●脳トレ

- ・試合や連携などの感覚を忘れないようにイメージトレーニングする。
- ・今までの映像などがあればそれを見ながら良いところや改善点を探す。
→テレビ電話とかで仲間とできたら楽しそうだね。
- ・YouTubeやSNSで上手な人のプレーを見る。まねできそうな練習方法などがあればまねしてみる。