

第6回MFMC (Mie Football Medical Conference)



**「トップ選手」から学ぶ  
育成年代で取り入れたい  
コンディショニングの考え方**

SpolinkJAPAN代表

鍼灸師・アスレティックトレーナー

奥村正樹



# 奥村 正樹 (33歳)

鍼灸師/JSPO-AT

パーソナルトレーナーとして活動中

SpolinkJAPAN代表



# これまでの歩み



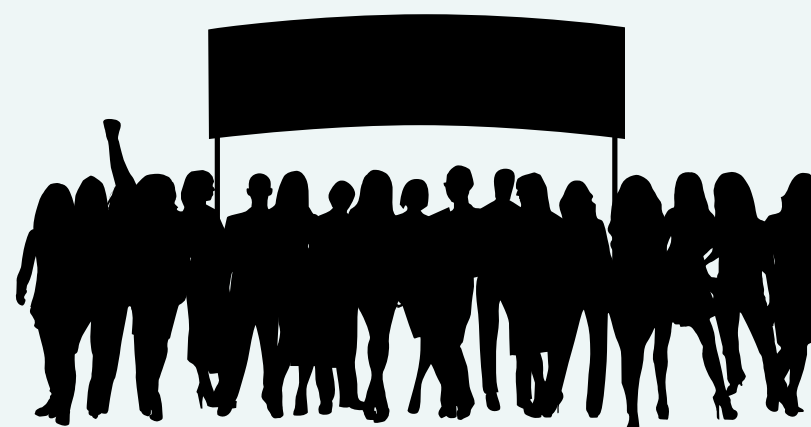
2013年

専門学校卒業  
鍼灸・ATを学ぶ



2015年

単身渡英する  
人生の転機！！  
一流選手たちとの  
交流の機会などを頂く



2018年

海外経験などを経て  
日本のスポーツ界の可能性と  
課題を感じてSpolink JAPAN  
を結成する



2020年

コロナもあり海外との  
ご縁が一度途切れる



2022年～

再び世界とのご縁  
が復活



コンディショニングとは？



# コンディショニングとは？

運動競技において最高の能力を発揮出来るように  
精神面・肉体面・健康面などから状態を整えること

多くの方はこのようなイメージをお持ちでしょうか？



選手達と接してきて感じて感じること

「**最高の状態**」に整えることが

コンディショニングなのかという疑問



# ピーキングとは？

重要な試合にむけて

コンディションを最高の状態に近づけていくこと

ピーキングとコンディショニングの区別の必要性



# ピーキングとは？

主にトーナメント系の種目や大会の時期が

明確に決まっているスポーツでは

そこに向けて100%に持っていくピーキングが大事





サッカーは「リーグ戦」がメインのスポーツ

長丁場のシーズンを考えると常に100%では

心も身体も持たない

→いかに80%あたりの質を高めて維持できるかが鍵🔑



# トップアスリートの実際

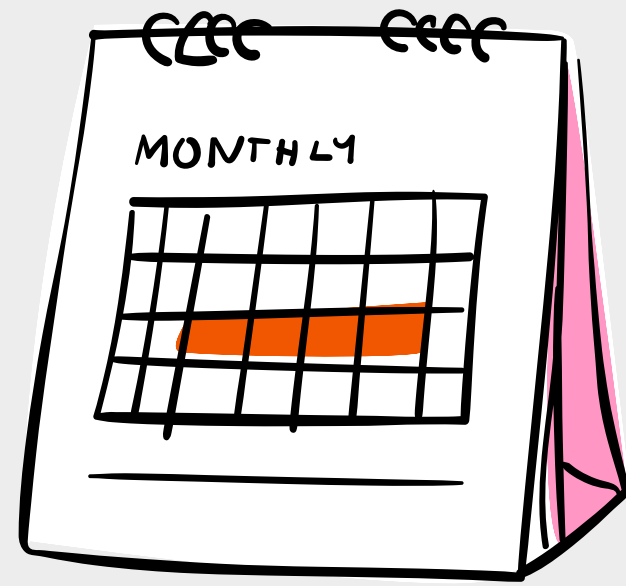
シーズン中に100%のコンディション状態で

試合に臨めることはほぼない

常にどこかに故障や違和感などは抱えているもの

また過酷な移動や多くのプレッシャーとも戦っている

(期待や罵声など…)



# 週間スケジュール (基本編)

月 火 水 木 金 土 日

リカバリ

TR

OFF

TR

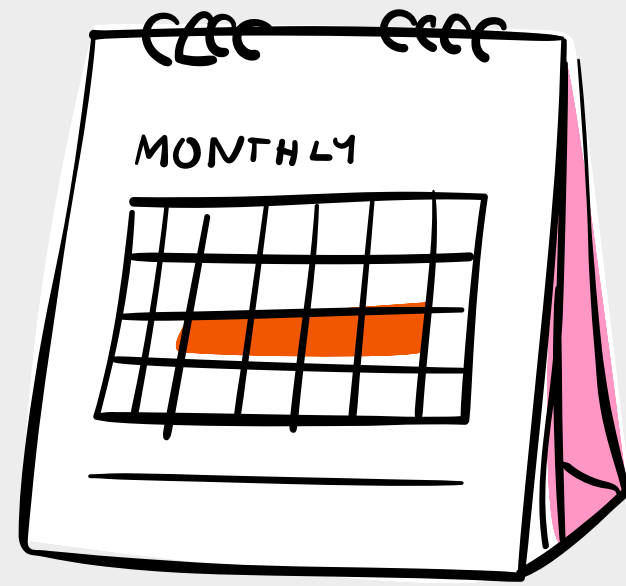
TR

移動日

試合日

OFF

水曜日にOFFがあるのがイングランドサッカーの特徴



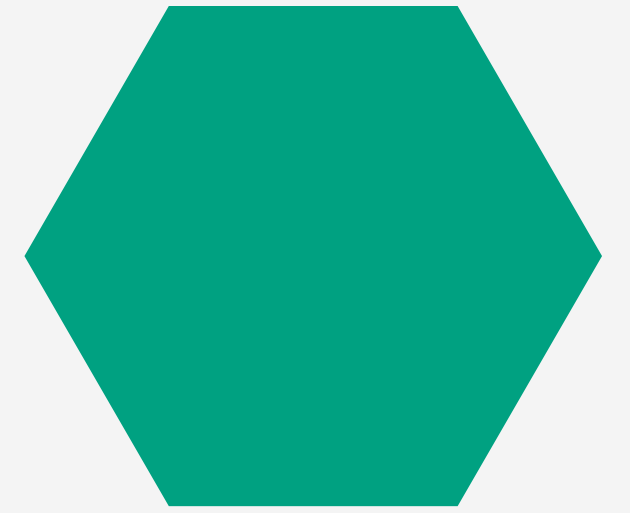
# 週間スケジュール (過密編)

月	火	水	木	金	土	日
リカバリ	TR 移動日	試合日 移動日	OFF	TR 移動日	試合日	OFF



トップ選手には特別なコンディショニング方法

があると思いますか？





トップ選手がオリジナルで行なっている

特別なものもある

でも、その人達は「**外れ値（サイヤ人）**」という

大前提をお忘れなく！！



# 自分がトップ選手達と接してきて見えてきたこと

特別なことではなく

「**普通のこと**」を習慣的にできる人たち

面倒と思わずにできる人たち



# コンディショニングの3大要素

食事

運動

休養

・ 強くなるための3箇条

よく動き

よく食べる

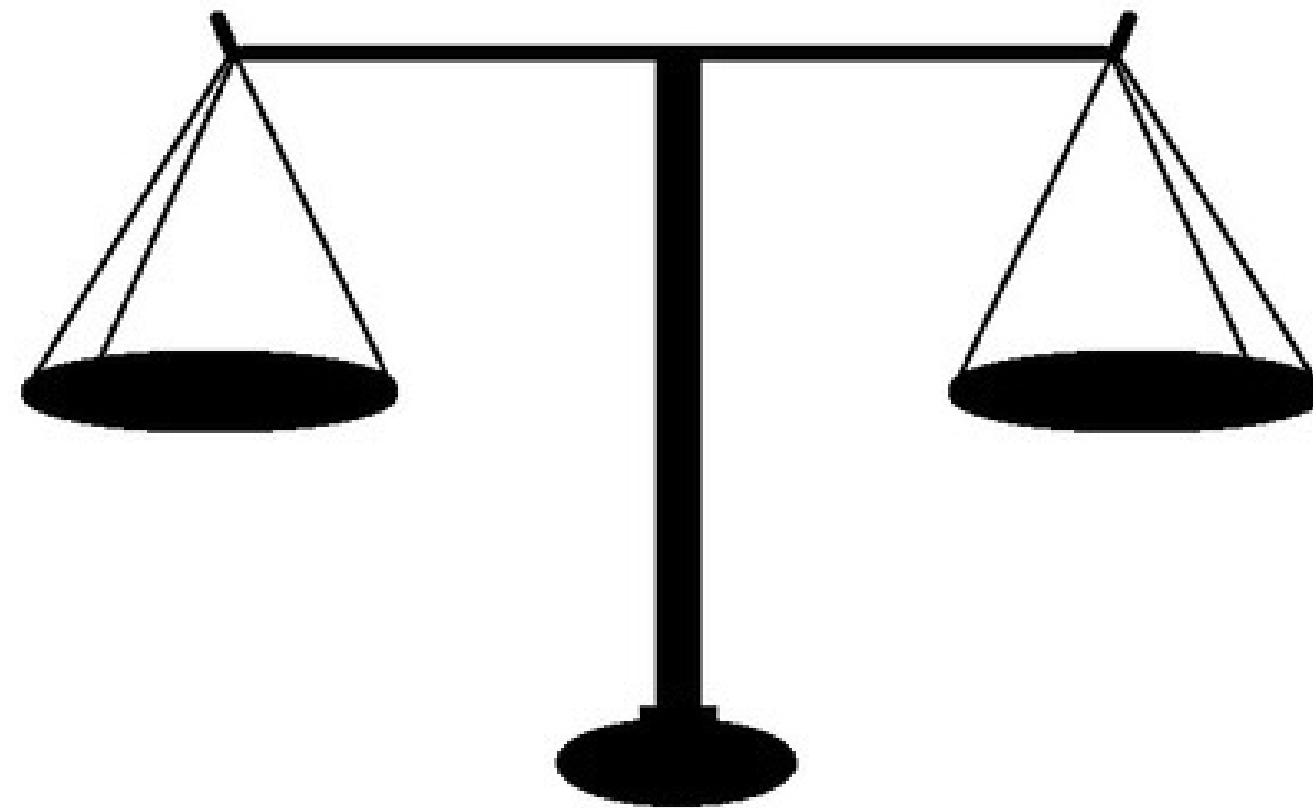
よく寝る





# バランスが大事

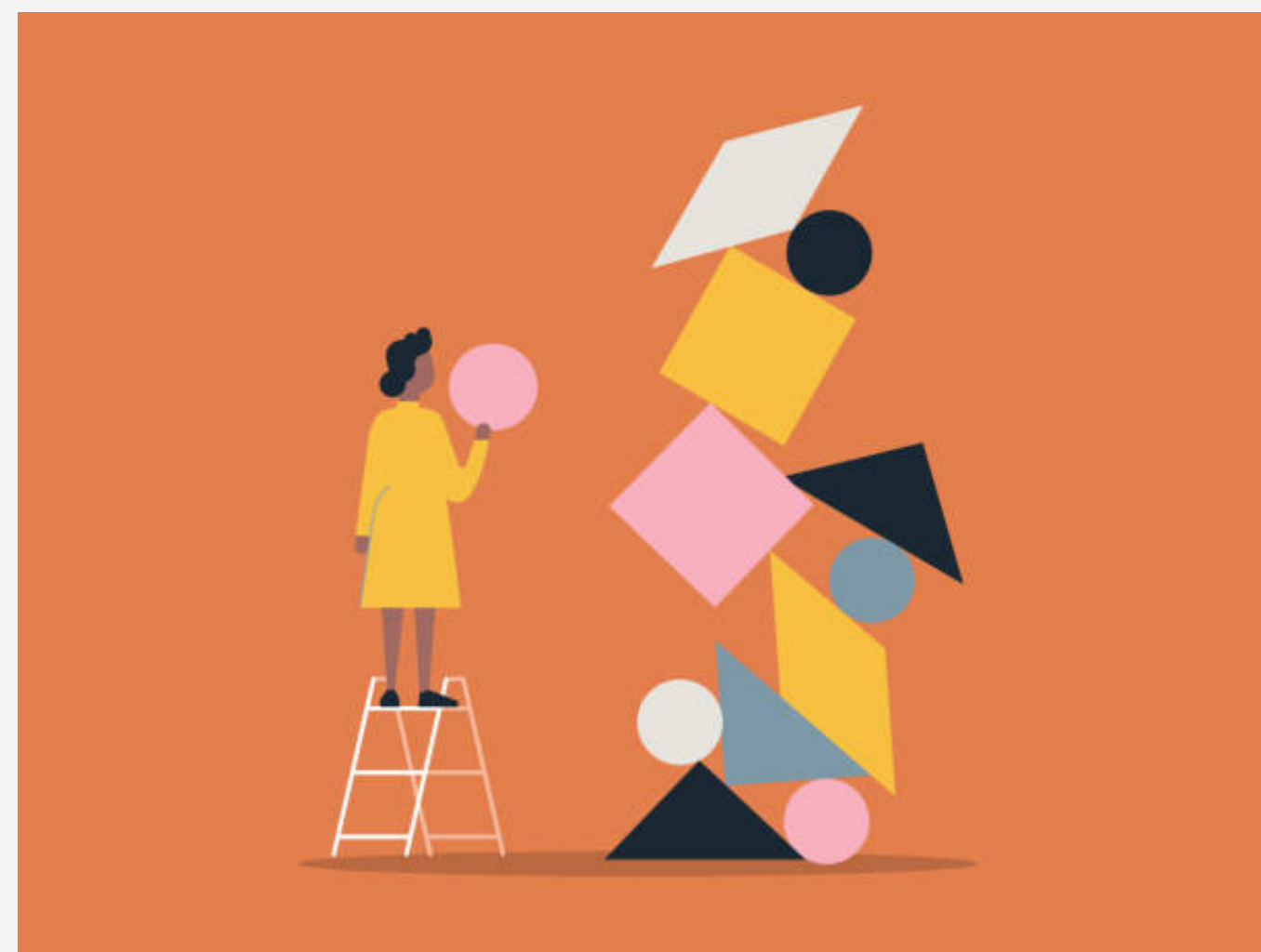
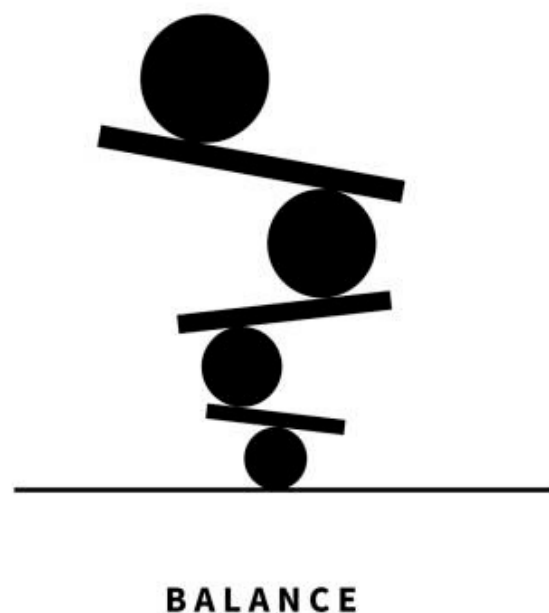
「バランス」という言葉を聞く多くの人がいメージするのは「天秤」のようなイメージ





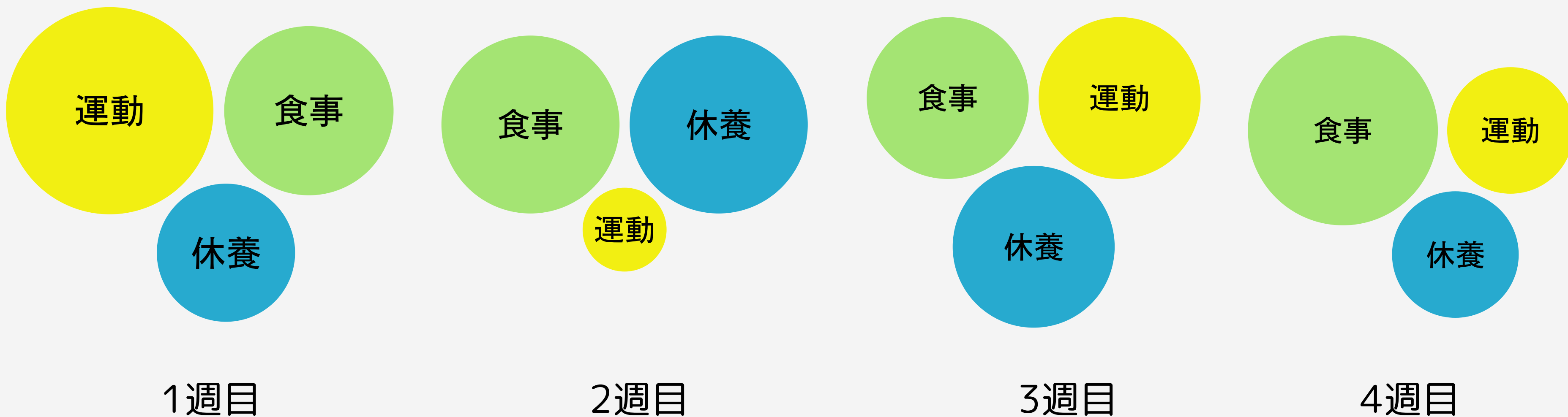
# バランスが大事

でも実際の中でのバランスはこういうイメージに  
近いと思っている





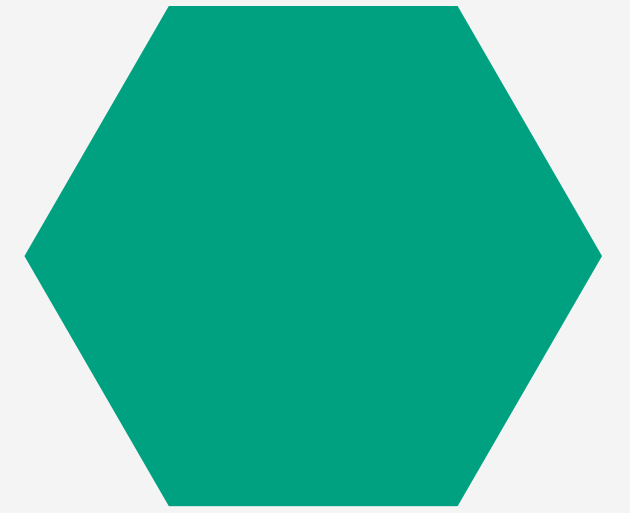
# 常に先（未来）からどういうバランスが 良いかを逆算するようになる





# 運動について考える

(トレーニング編)





# 走ることの重要性

サッカー選手において大事な体力的な要素

## 持久力

現在の代表の主力選手たち

守田選手 → 高校の頃のチームのきつい走りのトレーニングは楽しかった

三笥選手 → フロントアレーでのYo-Yoテストでぶっちぎり1位

そもそも走れる怪物の人達ばかりの世界が現実です…笑



# 日々の生活での考え

常に未来の自分（なりたい自分：目標）に  
必要なことは何かを考えている

そこから逆算的に「今」必要な取り組みを考える

だから軸がブレないで継続できる



# 人体の特性を理解する

自分にとって必要なことには自然と意識が向き

そうでないことにはほとんど意識が向かない



# 日々の練習で大事な考え

「自分の武器・個性」をちゃんと理解しているか？  
伝えられますか？

周りと比べてばかりで「**自分**」を見ていないことは  
意外と多い

→ トップ選手たちは誰よりも自分を理解している





## 自分がトップ選手達と接してきて見えてきたこと

- ・常に自分よりも上のレベルを認識している  
言い換えると「自分には能力がある」と思っていない  
(ある意味少しネガティブ的でもある)

- ・常に進化・変化を求めている人達

→常に「**上手くなりたい!**」と思っている人たち



# トップ選手たちの考え方

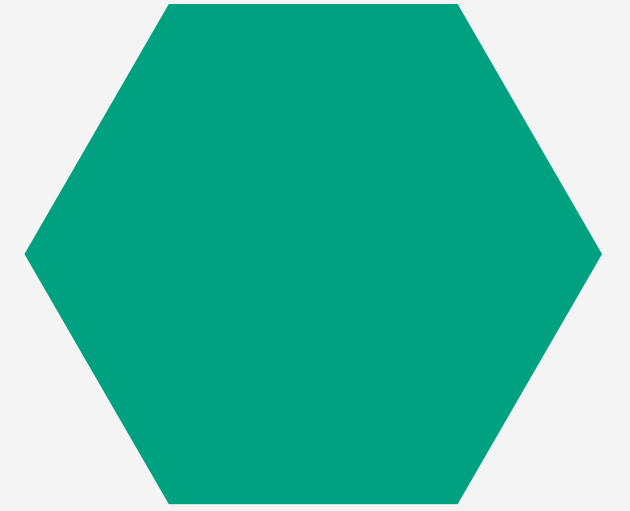
取り組む内容に対してきちんとストーリー性がある  
連ドラのように次の展開・最終の形がイメージできてる

対して伸び悩んでいる選手は  
取り組みにストーリー性がない。一話完結型のことが多い  
常に何かに反射的に飛びつく感じ



# 休養について考える

(セルフケア編)





# ここで皆さんにQuestion.

- トップ選手の人たちの股関節は柔らかい…？



# A.意外と硬い選手も多い

色々な種目のトップ選手と接してきて感じるのは  
股関節の関節の可動域は  
意外と硬い選手も多いということ（特に瞬発力系の選手たち）

でも筋肉は柔らかい  
→本人達もその「硬い」という特性を理解している



# トップレベルの選手たちに ストレッチが大事な時間の理由



# 自分の身体と対話をする重要な時間





# 人の感覚は日替わりである

疲労や移動、睡眠、気持ち（感情）などの違いで  
身体の状態は微妙に狂っているもの

**その日の感覚を確かめる必要性！**





# ストレッチの考え方

自分の身体の特長・特徴を理解する

身体の中のどの部位は動くのか・動かないのか

// 硬いのか・柔らかいのか

// 強いのか・弱いのか

これらを理解しながら行うのが大事



# ストレッチを習慣にするために

してこなかったことを習慣にするのは、  
「猫を手懐けるくらい難しい」と言われる

→なのでまずは「**2週間**」休まず続ける！



# ストレッチの考え方

小中学生 → 柔軟性を高める目的  
(長座で手が届く、開脚で肘がつくなど)

高校生以降 → 自分の身体を知る目的  
(コンディショニング)



# 試合前のストレッチの是非

育成年代であればほぼ気にする必要はないと思っている  
むしろ可動域・柔軟性・習慣の獲得のためにも  
常にやるくらいの意識でも良いと思う

# ストレッチの中身を考える際のヒント

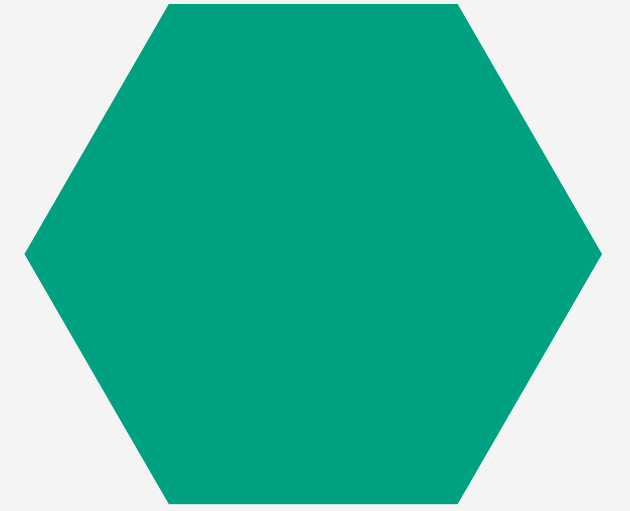
自分の得意のプレーをより良くするために  
どういう動きをよくしたらいいのか？という視点を持つこと

または自分はどこを使いがちなのかを知ろうとすること



# 休養について考える

(睡眠編)





# zzZ 「睡眠の重要性」 zzZ

睡眠はトレーニングを身体に吸収させる時間

→つまりトレーニングの時間ばかり増えても

身体は変わらない

むしろ故障が増えていく



# zzZ 「睡眠の重要性」 zzZ

技術・体力を磨く（刺激を入れる）のは練習時間

そのために常に「100%」に近い状態に戻して練習したい

練習は「120%」を出すところではない





# zzZ 「睡眠の重要性」 zzZ

海外の有名チーム・代表のトレーナー陣も  
マッサージなどのケアや高い治療器具よりも

「**寝る方が大事!**」と皆が口を揃えて言う

自分に備わっている優秀な機能をしっかり使いましょう!



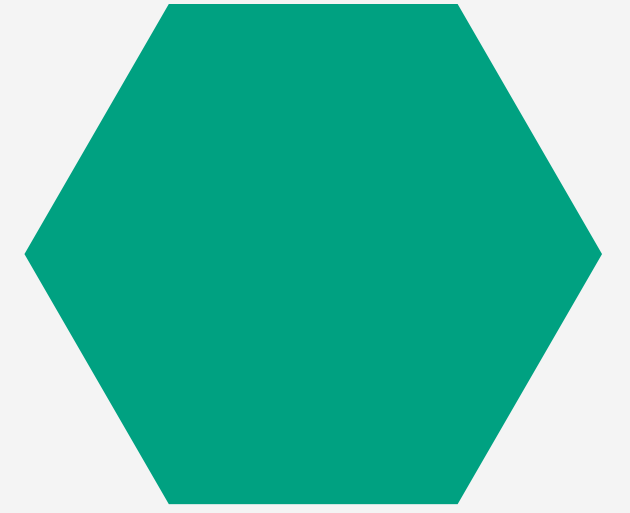
# ストレッチの考え方

寝る前に携帯などの電子機器から  
自然と離れるのにも有効

軽くストレッチしてそのまま布団に入るのも大事



# 食事について考える





# トップ選手たちの食事

トップレベルの選手たちは一日4000キロカロリーくらいは  
平気で食べる

なのでやっぱり「**食べられる能力**」はすごく大事  
(なんでも)

弱いと上に上がっていくのは難しくなる



# 食事の考え方

育成年代では**アンダーカロリー**にならないことに注意

「成長期」ということを忘れない

トレーニングでの回復分の食事＋成長の分ための食事

その量が消費量よりも下回らないように注意

※量が食べられるというのはトップを目指すにあたっては必須  
質でこだわるの大事だが量もしっかり確保するのも忘れないこと



# 育成年代での食事のポイント

怪我をした時ほどよく食べること！

→意外と実践できていない選手は多い

経験上、怪我の治りが悪い選手ほど食べていない



# コンディショニングの考え方 (まとめ編)



何事もバランスよく行うこと

自分と向き合う・対話をする1日1回の機会と思う

周りと比べすぎない

いつもの自分に整えるための習慣



ご清聴ありがとうございました