

●発効日 2020年2月8日

●発行者 からだ導場Laugh/整骨院きよし屋 ●新潟県三条市嘉坪川1-2-17ネクサスビル1階1-C

院長のコラム

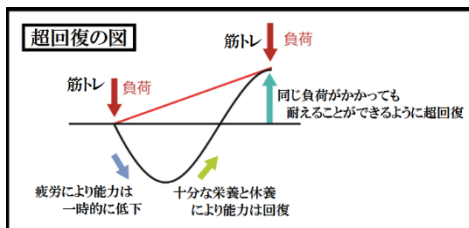


からだ導場Laugh/整骨院きよし屋
代表の高野 聖(たかの きよし)です。

今回のテーマは...

「超回復」 とは？

「超回復」という言葉をご存知ですか？筋力トレーニングをする事で、元の状態より筋力が向上するといった現象ですが、漠然としたイメージは皆さんあるかと思いますが、実際の所は理解できているのでしょうか？



出典 <https://spartan-log.com/ultra-recovery-tyoukaifuku/>

まずはトレーニングをする事で筋肉に物理的なストレスをかけると当然筋線維は破壊されコンディションは落ちます。その後、栄養と休養を取る事で代謝が起こり筋線維を修復しますが、前述の物理的ストレスに負けない(耐性を持つ)組織として

修復するのでトレーニング前より強い組織として回復する。つまりトレーニング前より筋力が出る状態になります。これを「超回復」と言います。

ここで大事なのは、トレーニングをすると疲労や筋線維の破壊により一時的に筋力は落ちるという事。そして、その効果として筋力が向上するには栄養と休養を取るある程度の期間が必要だということ。

トレーニングの効果を出したいのなら、与えた刺激に見合う栄養と休養が絶対に必要だということなのです。休まずトレーニングだけをやり過ぎてしまうと効果が出ず、オーバートレーニング状態になり、ケガや傷害の原因となってしまいます。

がんばった分だけ成果を出せる様、運動と休養のバランスに気を遣いましょう！子供は特にですよ！

フィジカルLabo

ベントオーバーヒップローテーション 「股関節の安定性」



動画で
Check!



軸脚で体重をしっかり支えつつ、軸足のつま先と膝の方向は前方を向いたまま、骨盤を股関節を支点に回旋させる。

軸脚で床を押し、頭と遊脚は反対方向へ伸ばすイメージを持って行ってください。

Laugh's Act

三条ナポリの6年生が最後の練習という事でした。今年度の6年生は人数が少ない中がんばってました。そして、5年生



がインフルエンザの学年閉鎖という事で、コーチたちも集まってみんなで最後の練習をしました。正直久々ボール蹴りました(笑)

楽しそうにプレーする子供たちと一緒にボールを蹴ると、こちらまで楽しくなります。そしてこの楽しいサッカーをもっと続けて欲しいなと思いました。

中学に入ればサッカーをしない子もいると思いますが、ナポリは続くのでまた顔出してくれると嬉しいですね。



からだ導場
Laügh
整骨院きよし屋
We support!!

中越高校女子バレー部
新潟ナポリFC三条 Jr.

LINE@でお問い合わせください

- 予約 … お名前・ご希望の日時・お体の症状
- ご相談・お問い合わせ … お名前・ご相談、お問い合わせ内容
- … 電話での連絡を希望される場合は電話番号

LINE 友だち追加

