

明日の練習をより充実したものに  
するための準備は、  
今日の練習を終えた時点から  
すでに始まっている。

## バレーボール選手のための コンディショニング基礎講座



# THE AFTER

日々の厳しい練習やトレーニングに、私たちの体は想像以上に悲鳴を上げています。  
酷使したカラダには潤いや休息を与えてあげなければなりません。

そこで、明日の練習への活力、  
そしてさらなるパフォーマンス向上のためのアフターケア必須“5本柱”——  
ストレッチ、アイシング、マッサージ、食事、睡眠——を紹介しましょう。

これはNEC女子バレーボール部ヘッドトレーナーの  
岩崎由純氏が提唱しているメンテナンス事項です。

プレーヤーにとっての基本中の基本。  
ごくごく当たり前のことかもしれませんが、言うは易く行うは難し……  
これを機会に改めてそれら“5本柱”を心がけ、さっそく実行してみてください。

# CARE

監修／岩崎由純 (NECレッドロケッツ

〈女子バレーボール部〉ヘッドトレーナー、

日本コアコンディショニング協会 (JCCA) 会長)

取材・構成／田中夕子

イラスト／トキア企画



よりよいパフォーマンスを発揮  
するために、そしていつまでも現  
役プレーヤーであり続けていただ  
くために、私が推奨しているのは  
アフターケアです。題して  
「THE AFTER CARE」。一人で  
も多くの選手が、長きにわたって  
スポーツにかかり、楽しみ続け  
るために普段からできる、自分へ  
の「アフターケア」についてお話  
していきたいと思います。

### 身体を鍛えたら →メンテナンス

「THE AFTER CARE」の柱は5  
本、「ストレッチ」「アイシング」  
「マッサージ」「食事」「睡眠」で  
す。大層な名前をつけておいて、

## アフターケア必須“5本柱”



「え？ それだけ？」と思った人  
もいるかもしれませんが、そう、  
「THE AFTER CARE」はまさに  
基本的なことを集めたものなので  
す。そして、それらを総称したの  
は改めてその大切さに気づき、実  
践してもらいたいからです。

日々の練習やトレーニングを積  
み重ねるなかで、筋力はアップし、  
実践練習で技術も向上していきま  
す。ただ、そこで見落されがちな  
のが、練習でプラス要素が得られ  
ているということ。それだけ身  
体を酷使していることでもあると  
いうことです。自分の身体を鍛え、  
パフォーマンスを向上させるのも  
自分ならば、自分の身体を癒し、  
メンテナンスするのも自分自身。



いわさき・よしむ  
1959年10月10日生まれ。山口県出身。  
高森高校—日本体育大学—シラキュ  
ース大学修士課程修了。現在、NECレ  
ッドロケッツ(女子バレーボール部)ヘ  
ッドトレーナー(86年〜)。日本コアコ  
ンディショニング協会(JCCA)会長。