



したがって、自分自身が納得するまで選手生活を続けられるか否かは、日々の積み重ねにかかっていると言っても過言ではありません。そして同時に、明日の練習をよりよい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のです。

### 練習後のアフターケアは「明日」を見据えた準備

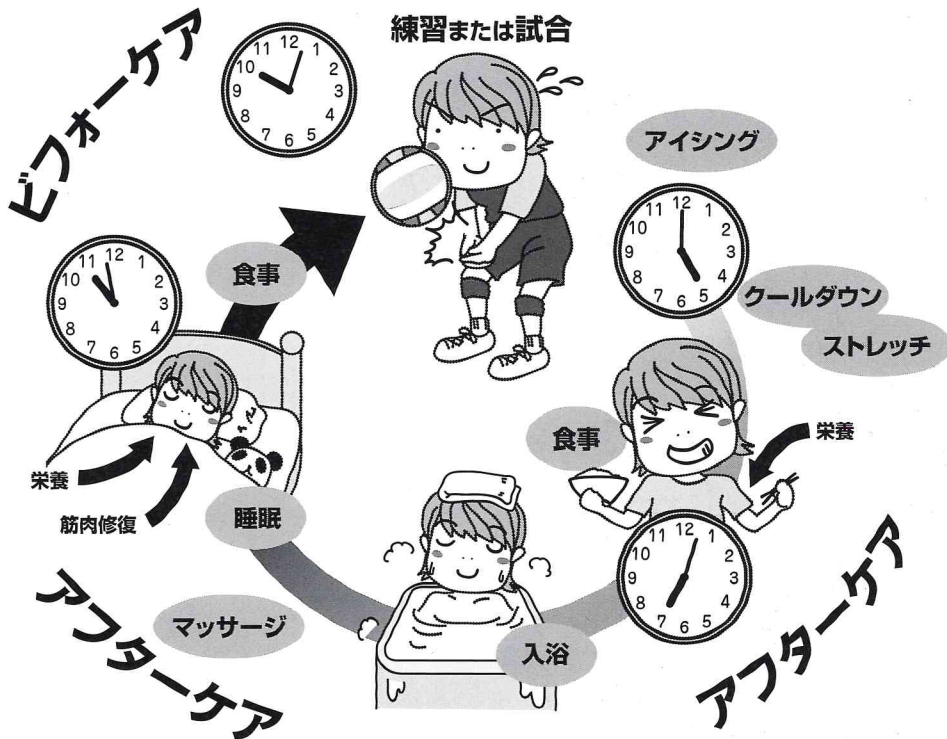
1日の練習を想像してみましよう。たいていの場合、まず全体でのストレッチから始まり、トレーニング、ボールを使ったパス、対人、サーブカット…。さらにスパイク練習やブロック練習、シートレシーブなど徐々に強度が上がリ、密度も濃くなっていくはず。そしてようやく1日の練習を終えて、隣の選手と「今日の練習もきつかったね」と話しながらストレッチしている人が多いのではないのでしょうか。

大切なのはこの後です。まさにここからが、「THE AFTER CARE」の始まりなのです。練習で酷使した筋肉を十分に伸ばし、疲労を明日に持ち越さないための「ストレッチ」は、今日の締めくくりであると同時に、明日への準備の第一歩でもあります。ここでしっかり筋肉を伸ばすことによって、疲れを取ることでだけでなく、ケガを予防することにつながっていくのです。

ストレッチを終えたら、次はとくに酷使した箇所に対するアイシング。肩、肘、膝などそれぞれの部位によってその方法は異なるかもしれませんが、患部の炎症を取り、酷使した筋肉をアイシングすることで筋肉痛が軽減され、筋肉の硬結も最小限に抑えることができるのです。運動後にアイシングをしたかしないかというだけで、翌日の筋肉状態に、はっきりと違いを感じる事ができます。したがってやはりこれも「次」を見据えた準備と言えるのです。

身体に直接行うもう一つの「メンテナンス」が、マッサージです。パートナー・ストレッチのように、互いに行うパートナー・マッサージによって、手の届きにくい箇所をほぐすことも効果的ですが、「THE AFTER CARE」は「1人でもできるボディメンテ」がベースですので、身近なものを使って行うマッサージでも十分効果を得ることがができます。

もうやく体育館を離れ、家や寮でのリラックスタイム…。しかし「THE AFTER CARE」はまだまだ終わっていません。5本柱の残りの2つ、「食事」と「睡眠」を忘れてはなりません。スポーツ選手に限らず、人が生きていくうえで不可欠な「食事」と「睡眠」。もちろん、ただ食べればよい、ただ寝ればよいというのではアスリートとしてはまだまだ不十分です。バ



ランスのよい食事を摂取し、質量ともに十分な睡眠を得ることが、明日の身体づくりに大きな影響を及ぼすのです。

身体づくりとは、いわば大掛かりなプロジェクトであり、一昼夜の努力では成しえないものなので

す。今日の終わりは明日への始まり。最も長い間付き合っていくことになる自分の身体。きつと磨けば磨くほど、より光るものになるはず。す。ぜひ「THE AFTER CARE」の5本柱について、それぞれも少し詳しくお話ししていきます。