

まず、氷嚢と止めるための紐、食塩と軍手を用意して下さい。次に、氷嚢のなかに大きめのスプーン2〜3杯の食塩を入れます。塩の量によって温度が変わります。表面温度が氷点下以下になり、持っている手が凍傷になる危険性もあるので、必ず軍手で持つようにして下さい。

氷嚢のなかに水を入れ、氷や水が漏れないようにしっかりと紐で結んだら準備完了。酷使した部位を氷嚢でマッサージします。先ほども述べたように、表面温度は氷点下になっていきますので、同じ部位に留まらないように、氷嚢は常に動かしながら、円を描くようにマッサージするとよいでしょう。ただ、人によっては皮膚が弱く、アイシングに反応して赤い斑点ができたり、じんましんが出てしまうこともあります。もしもそのような異常反応が出た場合には、速やかにアイシングを中止して皮膚科のドクターに相談して下さい。

疲労回復を促進するうえで、比較的容易にできて、効果を得られるのがマッサージです。学校単位や部単位でトレーナーがいる学校であれば、マッサージを施してもらうこともできますが、アフターケア内でのマッサージは、基本的には自分の身体を自分でマッサージする「セルフ・マッサージ」が基本になります。

セルフ・マッサージで疲労回復に努めよう

疲れを感じる部位をじっくり指でもみほぐすことはもちろんですが、竹踏みやマッサージチェアなどの道具を使うこともできます。100円ショップでも、さまざまなマッサージ用具が売られていますので、それらを使うと、手が届きにくい太腿の裏側（ハムストリングス）などのマッサージするのも効果的です。

さらに見落されがちなのが、足底です。ベテラン選手になると、足底に障害を訴える選手も少なくありません。今から予防するため、ゴルフボールや飲料のビンをゴロゴロ転がしたり、竹などで足の裏をマッサージするのも効果的です。「もっと強い刺激がほしい」という場合は、少し体重を乗せるようにしてしっかりマッサージしましょう。疲れ具合によって、回

明日への準備③

マッサージ編

自分の身体を、次の練習に向けて癒し、ほぐそう!



数や時間を設定して行つて下さい。ジャンプ時や、レシーブ時に負荷のかかる太腿四頭筋（太腿前部）は、椅子に座った状態でしっかりと指圧して筋肉をほぐすなど、部位によっては座位で行ったほうが効果的なものもあります。自分にとって一番気持ちいいと感じる状態で行ってみて下さい。

自分の身体を、次の練習に向けて癒す、ほぐすというのはとても

大切なことなのですが、人によっては「面倒くさい」と怠けてしまいかもしれません。そんなときは、家に戻つてからのリラックスタイム、テレビを見ながら、音楽を聴きながらなど「ながら」で構いません。やらないよりは、やったほうがずっといい。なかなか大変かもしれませんが、やれば結果はついてくる。できることから、実行してみてください。