

conditioning note

conditioning note

conditioning note

conditioning note

conditioning note

平成16年度

conditioning note

スポーツ医・科学的トレーニング推進事業強化指定選手用



○ コンディショニングノートの使い方	1
○ 整形外科的メディカルチェック問診票	2
○ 受診記録	3
○ 記入例	4
○ 体調表	5
○ からだの痛み・疲労	17
○ 年間体重・心拍数・起床時体温・睡眠時間記入グラフ	25
○ ストレッチング	26
○ アイシング	28
○ スポーツ障害のチェック	30
○ アスリートの食事例	32
○ トレーニング直後の糖質、たんぱく質の食品例	32
○ 試合の時の食事について	33
○ 強化指定選手のスポーツ障害相談の流れ	36
○ 富山県総合体育センターにおけるスポーツ障害相談について	37



コンディショニングノートの使い方

1 年間スケジュール

大会や合宿などの年間の予定を記入し、大会にあわせてコンディションを整えたり、目標を設定したりすることに利用しましょう。

2 体調表

スポーツ選手は優れた健康と体力が要求され、病気やケガの予防を十分に行うことが大切です。このノートで取り上げた項目は、無理なトレーニングや不規則な生活などによって変化が表れてくるものです。ベストなコンディションで競技ができるよう活用してみましょう。

(体重測定)

栄養状態やトレーニング状況を把握するために、毎日一定の時刻に体重を測りましょう。

例 朝起きたらすぐに、お風呂に入った時等

(心拍数)

コンディショニングチェックの基本的な項目です。

(体温)

定期的に体温を測って、どのような時に変化するのかをチェックしておきましょう。

(睡眠時間)

睡眠は疲労を回復させるだけでなく、体づくりにも大切です。よい眠りを作ることはよい成果をあげる第1歩です。

3 からだの痛み・疲労

スポーツ障害を予防するには、日頃からの身体の変化を感じとり、早めに対応することが大切です。身体の痛みや特別な疲労感を感じたらこの欄に記入し、医師・指導者や富山県総合体育センターへ相談してください。

4 ストレッチング、アイシング、整形外科的メディカルチェック

26ページ～31ページを参考にしてください。

5 スポーツ選手の食事のポイント

32ページ～35ページを参考にしてください。

整形外科的メディカルチェック問診票

1. 今までに けが（打撲、捻挫、脱臼、骨折など）で1週間以上練習を休んだことがありますか？

・ある（期間 _____ ） ・ない

* 「ある」と答えた方へ（何回もある場合は、一番新しいけが）

(1) けがをした部位

（ひざ、腰、足首、その他 _____ ）（右・左・両方）

(2) 病名 _____

(3) どんな動作でけがをしましたか？

(4) 治療について

・治療施設 _____

・治療内容 _____

・治療期間 _____ 年 月 日～ _____ 年 月 日（ _____ 週間）

*病院・治療院などに通った期間

2. 今までに 故障（練習のやりすぎなどで関節等に痛みがでること）で1週間以上練習を休んだことがありますか？

・ある（期間 _____ ） ・ない

* 「ある」と答えた方へ（何回もある場合は、一番新しい故障）

(1) 痛みを感じた部位

（ひざ、腰、足首、その他 _____ ）（右・左・両方）

(2) 病名 _____

(3) どんな動作で痛みがでましたか？

(4) 治療について

・治療施設 _____

・治療内容 _____

・治療期間 _____ 年 月 日～ _____ 年 月 日（ _____ 週間）

*病院・治療院などに通った期間

受診記録

医療担当者各位：本紙記録用紙は強化指定選手の外傷・傷害の把握と再発予防に活用されます。また、指導者への連絡メモも兼ねております。

何卒ご協力のほど、お願い申し上げます。

初診日	医療機関名
病名（推測で結構です）	
臨床所見・画像所見・検査所見（異常所見のみで結構です）	
治療内容（方針）	
初診日	医療機関名
病名（推測で結構です）	
臨床所見・画像所見・検査所見（異常所見のみで結構です）	
治療内容（方針）	
初診日	医療機関名
病名（推測で結構です）	
臨床所見・画像所見・検査所見（異常所見のみで結構です）	
治療内容（方針）	

記入例

体調表

日	曜	朝食前	起きた時	起きた時 (1分間あたり)	昨夜の睡眠時間 (30分単位)	食欲	便通	痛みの箇所
1	日	62・1kg	36・1度	58拍	8:30	◎	◎	肩
2	月	62・5kg	36・2度	56拍	8:00	◎	◎	肩
3	火	61・5kg	36・1度	54拍	9:00	○	×	
4	水	61・8kg	36・3度	54拍	8:00	◎	◎	
5	木	62・3kg	36・1度	56拍	8:00	×	×	腰
6	金	62・4kg	35・9度	58拍	7:00	◎	◎	腰

食欲、便通、血圧、疲労感、薬、月経、痛みの箇所、栄養補助食品等、全体の調子、心理面等必要な項目を記入してください。

よい：◎、普通：○、やや悪い：△、悪い：×

からだの痛み・疲労

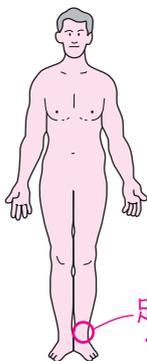
氏名 _____

痛みの種類 ・ピリッと痛い ・じくじく痛む ・ズキズキ痛む ・痛みが走る
 ・焼けるように痛い ・ガクツとする ・押すと痛む ・伸ばすと痛む ・曲げると痛む
 ・しびれている ・張っている ・何か引っかかった感じ その他

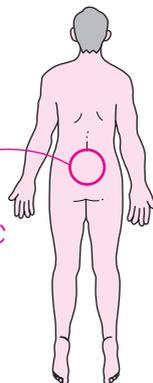
いつごろから 5月8日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 5月19日ごろ

記入日 _____ 月 _____ 日



どのような痛みか



腰
 ・前に曲げると痛む
 どうすると痛いか

体 調 表

(年 月)

日	曜	体 重	体 温	心 拍 数	睡 眠				
1		. kg	. 度	拍	:				
2		. kg	. 度	拍	:				
3		. kg	. 度	拍	:				
4		. kg	. 度	拍	:				
5		. kg	. 度	拍	:				
6		. kg	. 度	拍	:				
7		. kg	. 度	拍	:				
8		. kg	. 度	拍	:				
9		. kg	. 度	拍	:				
10		. kg	. 度	拍	:				
11		. kg	. 度	拍	:				
12		. kg	. 度	拍	:				
13		. kg	. 度	拍	:				
14		. kg	. 度	拍	:				
15		. kg	. 度	拍	:				
16		. kg	. 度	拍	:				
17		. kg	. 度	拍	:				
18		. kg	. 度	拍	:				
19		. kg	. 度	拍	:				
20		. kg	. 度	拍	:				
21		. kg	. 度	拍	:				
22		. kg	. 度	拍	:				
23		. kg	. 度	拍	:				
24		. kg	. 度	拍	:				
25		. kg	. 度	拍	:				
26		. kg	. 度	拍	:				
27		. kg	. 度	拍	:				
28		. kg	. 度	拍	:				
29		. kg	. 度	拍	:				
30		. kg	. 度	拍	:				
31		. kg	. 度	拍	:				

記入方法 ・体重は朝食前、体温と心拍数は起床直後のものを記入、睡眠は昨夜の睡眠時間を記入する。
 ・空欄は指導者と相談して必要な項目（食欲・便秘・月経・疲労感など）を入れる。
 ・よい：◎ 普通：○ やや悪い：△ 悪い：× の4段階で記入する。

体 調 表

(年 月)

日	曜	体 重	体 温	心 拍 数	睡 眠				
1		. kg	. 度	拍	:				
2		. kg	. 度	拍	:				
3		. kg	. 度	拍	:				
4		. kg	. 度	拍	:				
5		. kg	. 度	拍	:				
6		. kg	. 度	拍	:				
7		. kg	. 度	拍	:				
8		. kg	. 度	拍	:				
9		. kg	. 度	拍	:				
10		. kg	. 度	拍	:				
11		. kg	. 度	拍	:				
12		. kg	. 度	拍	:				
13		. kg	. 度	拍	:				
14		. kg	. 度	拍	:				
15		. kg	. 度	拍	:				
16		. kg	. 度	拍	:				
17		. kg	. 度	拍	:				
18		. kg	. 度	拍	:				
19		. kg	. 度	拍	:				
20		. kg	. 度	拍	:				
21		. kg	. 度	拍	:				
22		. kg	. 度	拍	:				
23		. kg	. 度	拍	:				
24		. kg	. 度	拍	:				
25		. kg	. 度	拍	:				
26		. kg	. 度	拍	:				
27		. kg	. 度	拍	:				
28		. kg	. 度	拍	:				
29		. kg	. 度	拍	:				
30		. kg	. 度	拍	:				
31		. kg	. 度	拍	:				

記入方法 ・体重は朝食前、体温と心拍数は起床直後のものを記入、睡眠は昨夜の睡眠時間を記入する。
 ・空欄は指導者と相談して必要な項目（食欲・便通・月経・疲労感など）を入れる。
 ・よい：◎ 普通：○ やや悪い：△ 悪い：× の4段階で記入する。

体 調 表

(年 月)

日	曜	体 重	体 温	心 拍 数	睡 眠				
1		. kg	. 度	拍	:				
2		. kg	. 度	拍	:				
3		. kg	. 度	拍	:				
4		. kg	. 度	拍	:				
5		. kg	. 度	拍	:				
6		. kg	. 度	拍	:				
7		. kg	. 度	拍	:				
8		. kg	. 度	拍	:				
9		. kg	. 度	拍	:				
10		. kg	. 度	拍	:				
11		. kg	. 度	拍	:				
12		. kg	. 度	拍	:				
13		. kg	. 度	拍	:				
14		. kg	. 度	拍	:				
15		. kg	. 度	拍	:				
16		. kg	. 度	拍	:				
17		. kg	. 度	拍	:				
18		. kg	. 度	拍	:				
19		. kg	. 度	拍	:				
20		. kg	. 度	拍	:				
21		. kg	. 度	拍	:				
22		. kg	. 度	拍	:				
23		. kg	. 度	拍	:				
24		. kg	. 度	拍	:				
25		. kg	. 度	拍	:				
26		. kg	. 度	拍	:				
27		. kg	. 度	拍	:				
28		. kg	. 度	拍	:				
29		. kg	. 度	拍	:				
30		. kg	. 度	拍	:				
31		. kg	. 度	拍	:				

記入方法 ・体重は朝食前、体温と心拍数は起床直後のものを記入、睡眠は昨夜の睡眠時間を記入する。
 ・空欄は指導者と相談して必要な項目（食欲・便秘・月経・疲労感など）を入れる。
 ・よい：◎ 普通：○ やや悪い：△ 悪い：×

体 調 表

(年 月)

日	曜	体 重	体 温	心 拍 数	睡 眠				
1		. kg	. 度	拍	:				
2		. kg	. 度	拍	:				
3		. kg	. 度	拍	:				
4		. kg	. 度	拍	:				
5		. kg	. 度	拍	:				
6		. kg	. 度	拍	:				
7		. kg	. 度	拍	:				
8		. kg	. 度	拍	:				
9		. kg	. 度	拍	:				
10		. kg	. 度	拍	:				
11		. kg	. 度	拍	:				
12		. kg	. 度	拍	:				
13		. kg	. 度	拍	:				
14		. kg	. 度	拍	:				
15		. kg	. 度	拍	:				
16		. kg	. 度	拍	:				
17		. kg	. 度	拍	:				
18		. kg	. 度	拍	:				
19		. kg	. 度	拍	:				
20		. kg	. 度	拍	:				
21		. kg	. 度	拍	:				
22		. kg	. 度	拍	:				
23		. kg	. 度	拍	:				
24		. kg	. 度	拍	:				
25		. kg	. 度	拍	:				
26		. kg	. 度	拍	:				
27		. kg	. 度	拍	:				
28		. kg	. 度	拍	:				
29		. kg	. 度	拍	:				
30		. kg	. 度	拍	:				
31		. kg	. 度	拍	:				

記入方法 ・体重は朝食前、体温と心拍数は起床直後のものを記入、睡眠は昨夜の睡眠時間を記入する。
 ・空欄は指導者と相談して必要な項目（食欲・便通・月経・疲労感など）を入れる。
 ・よい：◎ 普通：○ やや悪い：△ 悪い：× の4段階で記入する。

体 調 表

(年 月)

日	曜	体 重	体 温	心 拍 数	睡 眠				
1		. kg	. 度	拍	:				
2		. kg	. 度	拍	:				
3		. kg	. 度	拍	:				
4		. kg	. 度	拍	:				
5		. kg	. 度	拍	:				
6		. kg	. 度	拍	:				
7		. kg	. 度	拍	:				
8		. kg	. 度	拍	:				
9		. kg	. 度	拍	:				
10		. kg	. 度	拍	:				
11		. kg	. 度	拍	:				
12		. kg	. 度	拍	:				
13		. kg	. 度	拍	:				
14		. kg	. 度	拍	:				
15		. kg	. 度	拍	:				
16		. kg	. 度	拍	:				
17		. kg	. 度	拍	:				
18		. kg	. 度	拍	:				
19		. kg	. 度	拍	:				
20		. kg	. 度	拍	:				
21		. kg	. 度	拍	:				
22		. kg	. 度	拍	:				
23		. kg	. 度	拍	:				
24		. kg	. 度	拍	:				
25		. kg	. 度	拍	:				
26		. kg	. 度	拍	:				
27		. kg	. 度	拍	:				
28		. kg	. 度	拍	:				
29		. kg	. 度	拍	:				
30		. kg	. 度	拍	:				
31		. kg	. 度	拍	:				

記入方法 ・体重は朝食前、体温と心拍数は起床直後のものを記入、睡眠は昨夜の睡眠時間を記入する。
 ・空欄は指導者と相談して必要な項目（食欲・便秘・月経・疲労感など）を入れる。
 ・よい：◎ 普通：○ やや悪い：△ 悪い：× の4段階で記入する。

体 調 表

(年 月)

日	曜	体 重	体 温	心 拍 数	睡 眠				
1		. kg	. 度	拍	:				
2		. kg	. 度	拍	:				
3		. kg	. 度	拍	:				
4		. kg	. 度	拍	:				
5		. kg	. 度	拍	:				
6		. kg	. 度	拍	:				
7		. kg	. 度	拍	:				
8		. kg	. 度	拍	:				
9		. kg	. 度	拍	:				
10		. kg	. 度	拍	:				
11		. kg	. 度	拍	:				
12		. kg	. 度	拍	:				
13		. kg	. 度	拍	:				
14		. kg	. 度	拍	:				
15		. kg	. 度	拍	:				
16		. kg	. 度	拍	:				
17		. kg	. 度	拍	:				
18		. kg	. 度	拍	:				
19		. kg	. 度	拍	:				
20		. kg	. 度	拍	:				
21		. kg	. 度	拍	:				
22		. kg	. 度	拍	:				
23		. kg	. 度	拍	:				
24		. kg	. 度	拍	:				
25		. kg	. 度	拍	:				
26		. kg	. 度	拍	:				
27		. kg	. 度	拍	:				
28		. kg	. 度	拍	:				
29		. kg	. 度	拍	:				
30		. kg	. 度	拍	:				
31		. kg	. 度	拍	:				

記入方法 ・体重は朝食前、体温と心拍数は起床直後のものを記入、睡眠は昨夜の睡眠時間を記入する。
 ・空欄は指導者と相談して必要な項目（食欲・便通・月経・疲労感など）を入れる。
 ・よい：◎ 普通：○ やや悪い：△ 悪い：× の4段階で記入する。

体 調 表

(年 月)

日	曜	体 重	体 温	心 拍 数	睡 眠				
1		. kg	. 度	拍	:				
2		. kg	. 度	拍	:				
3		. kg	. 度	拍	:				
4		. kg	. 度	拍	:				
5		. kg	. 度	拍	:				
6		. kg	. 度	拍	:				
7		. kg	. 度	拍	:				
8		. kg	. 度	拍	:				
9		. kg	. 度	拍	:				
10		. kg	. 度	拍	:				
11		. kg	. 度	拍	:				
12		. kg	. 度	拍	:				
13		. kg	. 度	拍	:				
14		. kg	. 度	拍	:				
15		. kg	. 度	拍	:				
16		. kg	. 度	拍	:				
17		. kg	. 度	拍	:				
18		. kg	. 度	拍	:				
19		. kg	. 度	拍	:				
20		. kg	. 度	拍	:				
21		. kg	. 度	拍	:				
22		. kg	. 度	拍	:				
23		. kg	. 度	拍	:				
24		. kg	. 度	拍	:				
25		. kg	. 度	拍	:				
26		. kg	. 度	拍	:				
27		. kg	. 度	拍	:				
28		. kg	. 度	拍	:				
29		. kg	. 度	拍	:				
30		. kg	. 度	拍	:				
31		. kg	. 度	拍	:				

記入方法 ・体重は朝食前、体温と心拍数は起床直後のものを記入、睡眠は昨夜の睡眠時間を記入する。
 ・空欄は指導者と相談して必要な項目（食欲・便秘・月経・疲労感など）を入れる。
 ・よい：◎ 普通：○ やや悪い：△ 悪い：× の4段階で記入する。

体 調 表

(年 月)

日	曜	体 重	体 温	心 拍 数	睡 眠				
1		. kg	. 度	拍	:				
2		. kg	. 度	拍	:				
3		. kg	. 度	拍	:				
4		. kg	. 度	拍	:				
5		. kg	. 度	拍	:				
6		. kg	. 度	拍	:				
7		. kg	. 度	拍	:				
8		. kg	. 度	拍	:				
9		. kg	. 度	拍	:				
10		. kg	. 度	拍	:				
11		. kg	. 度	拍	:				
12		. kg	. 度	拍	:				
13		. kg	. 度	拍	:				
14		. kg	. 度	拍	:				
15		. kg	. 度	拍	:				
16		. kg	. 度	拍	:				
17		. kg	. 度	拍	:				
18		. kg	. 度	拍	:				
19		. kg	. 度	拍	:				
20		. kg	. 度	拍	:				
21		. kg	. 度	拍	:				
22		. kg	. 度	拍	:				
23		. kg	. 度	拍	:				
24		. kg	. 度	拍	:				
25		. kg	. 度	拍	:				
26		. kg	. 度	拍	:				
27		. kg	. 度	拍	:				
28		. kg	. 度	拍	:				
29		. kg	. 度	拍	:				
30		. kg	. 度	拍	:				
31		. kg	. 度	拍	:				

記入方法 ・体重は朝食前、体温と心拍数は起床直後のものを記入、睡眠は昨夜の睡眠時間を記入する。
 ・空欄は指導者と相談して必要な項目（食欲・便通・月経・疲労感など）を入れる。
 ・よい：◎ 普通：○ やや悪い：△ 悪い：× の4段階で記入する。

体 調 表

(年 月)

日	曜	体 重	体 温	心 拍 数	睡 眠				
1		. kg	. 度	拍	:				
2		. kg	. 度	拍	:				
3		. kg	. 度	拍	:				
4		. kg	. 度	拍	:				
5		. kg	. 度	拍	:				
6		. kg	. 度	拍	:				
7		. kg	. 度	拍	:				
8		. kg	. 度	拍	:				
9		. kg	. 度	拍	:				
10		. kg	. 度	拍	:				
11		. kg	. 度	拍	:				
12		. kg	. 度	拍	:				
13		. kg	. 度	拍	:				
14		. kg	. 度	拍	:				
15		. kg	. 度	拍	:				
16		. kg	. 度	拍	:				
17		. kg	. 度	拍	:				
18		. kg	. 度	拍	:				
19		. kg	. 度	拍	:				
20		. kg	. 度	拍	:				
21		. kg	. 度	拍	:				
22		. kg	. 度	拍	:				
23		. kg	. 度	拍	:				
24		. kg	. 度	拍	:				
25		. kg	. 度	拍	:				
26		. kg	. 度	拍	:				
27		. kg	. 度	拍	:				
28		. kg	. 度	拍	:				
29		. kg	. 度	拍	:				
30		. kg	. 度	拍	:				
31		. kg	. 度	拍	:				

記入方法 ・体重は朝食前、体温と心拍数は起床直後のものを記入、睡眠は昨夜の睡眠時間を記入する。
 ・空欄は指導者と相談して必要な項目（食欲・便秘・月経・疲労感など）を入れる。
 ・よい：◎ 普通：○ やや悪い：△ 悪い：× の4段階で記入する。

体 調 表

(年 月)

日	曜	体 重	体 温	心 拍 数	睡 眠				
1		. kg	. 度	拍	:				
2		. kg	. 度	拍	:				
3		. kg	. 度	拍	:				
4		. kg	. 度	拍	:				
5		. kg	. 度	拍	:				
6		. kg	. 度	拍	:				
7		. kg	. 度	拍	:				
8		. kg	. 度	拍	:				
9		. kg	. 度	拍	:				
10		. kg	. 度	拍	:				
11		. kg	. 度	拍	:				
12		. kg	. 度	拍	:				
13		. kg	. 度	拍	:				
14		. kg	. 度	拍	:				
15		. kg	. 度	拍	:				
16		. kg	. 度	拍	:				
17		. kg	. 度	拍	:				
18		. kg	. 度	拍	:				
19		. kg	. 度	拍	:				
20		. kg	. 度	拍	:				
21		. kg	. 度	拍	:				
22		. kg	. 度	拍	:				
23		. kg	. 度	拍	:				
24		. kg	. 度	拍	:				
25		. kg	. 度	拍	:				
26		. kg	. 度	拍	:				
27		. kg	. 度	拍	:				
28		. kg	. 度	拍	:				
29		. kg	. 度	拍	:				
30		. kg	. 度	拍	:				
31		. kg	. 度	拍	:				

記入方法 ・体重は朝食前、体温と心拍数は起床直後のものを記入、睡眠は昨夜の睡眠時間を記入する。
 ・空欄は指導者と相談して必要な項目（食欲・便通・月経・疲労感など）を入れる。
 ・よい：◎ 普通：○ やや悪い：△ 悪い：× の4段階で記入する。

体 調 表

(年 月)

日	曜	体 重	体 温	心 拍 数	睡 眠				
1		. kg	. 度	拍	:				
2		. kg	. 度	拍	:				
3		. kg	. 度	拍	:				
4		. kg	. 度	拍	:				
5		. kg	. 度	拍	:				
6		. kg	. 度	拍	:				
7		. kg	. 度	拍	:				
8		. kg	. 度	拍	:				
9		. kg	. 度	拍	:				
10		. kg	. 度	拍	:				
11		. kg	. 度	拍	:				
12		. kg	. 度	拍	:				
13		. kg	. 度	拍	:				
14		. kg	. 度	拍	:				
15		. kg	. 度	拍	:				
16		. kg	. 度	拍	:				
17		. kg	. 度	拍	:				
18		. kg	. 度	拍	:				
19		. kg	. 度	拍	:				
20		. kg	. 度	拍	:				
21		. kg	. 度	拍	:				
22		. kg	. 度	拍	:				
23		. kg	. 度	拍	:				
24		. kg	. 度	拍	:				
25		. kg	. 度	拍	:				
26		. kg	. 度	拍	:				
27		. kg	. 度	拍	:				
28		. kg	. 度	拍	:				
29		. kg	. 度	拍	:				
30		. kg	. 度	拍	:				
31		. kg	. 度	拍	:				

記入方法 ・体重は朝食前、体温と心拍数は起床直後のものを記入、睡眠は昨夜の睡眠時間を記入する。
 ・空欄は指導者と相談して必要な項目（食欲・便秘・月経・疲労感など）を入れる。
 ・よい：◎ 普通：○ やや悪い：△ 悪い：× の4段階で記入する。

体 調 表

(年 月)

日	曜	体 重	体 温	心 拍 数	睡 眠				
1		. kg	. 度	拍	:				
2		. kg	. 度	拍	:				
3		. kg	. 度	拍	:				
4		. kg	. 度	拍	:				
5		. kg	. 度	拍	:				
6		. kg	. 度	拍	:				
7		. kg	. 度	拍	:				
8		. kg	. 度	拍	:				
9		. kg	. 度	拍	:				
10		. kg	. 度	拍	:				
11		. kg	. 度	拍	:				
12		. kg	. 度	拍	:				
13		. kg	. 度	拍	:				
14		. kg	. 度	拍	:				
15		. kg	. 度	拍	:				
16		. kg	. 度	拍	:				
17		. kg	. 度	拍	:				
18		. kg	. 度	拍	:				
19		. kg	. 度	拍	:				
20		. kg	. 度	拍	:				
21		. kg	. 度	拍	:				
22		. kg	. 度	拍	:				
23		. kg	. 度	拍	:				
24		. kg	. 度	拍	:				
25		. kg	. 度	拍	:				
26		. kg	. 度	拍	:				
27		. kg	. 度	拍	:				
28		. kg	. 度	拍	:				
29		. kg	. 度	拍	:				
30		. kg	. 度	拍	:				
31		. kg	. 度	拍	:				

記入方法 ・体重は朝食前、体温と心拍数は起床直後のものを記入、睡眠は昨夜の睡眠時間を記入する。
 ・空欄は指導者と相談して必要な項目（食欲・便通・月経・疲労感など）を入れる。
 ・よい：◎ 普通：○ やや悪い：△ 悪い：×

からだの痛み・疲労

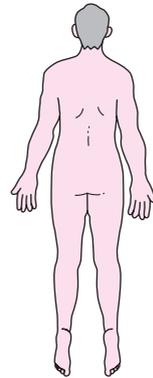
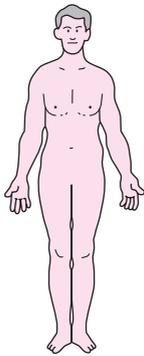
氏名 _____

- 痛みの種類** ・ピリッと痛い ・じくじく痛む ・ズキズキ痛む ・痛みが走る
・焼けるように痛い ・ガクツとする ・押すと痛む ・伸ばすと痛む ・曲げると痛む
・しびれている ・張っている ・何か引っかかった感じ その他

いつごろから 月 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 月 日ごろ

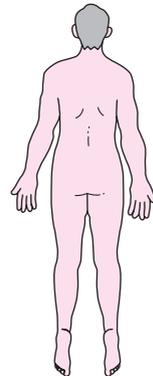
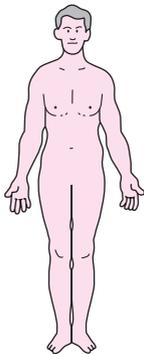
記入日 月 日



いつごろから 月 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 月 日ごろ

記入日 月 日



からだの痛み・疲労

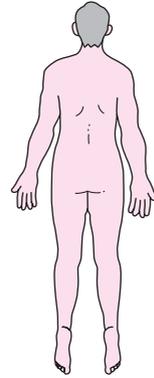
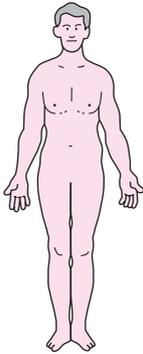
氏名 _____

- 痛みの種類** ・ピリッと痛い ・じくじく痛む ・ズキズキ痛む ・痛みが走る
・焼けるように痛い ・ガクッとする ・押すと痛む ・伸ばすと痛む ・曲げると痛む
・しびれている ・張っている ・何か引っかかった感じ その他

いつごろから _____ 月 _____ 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 _____ 月 _____ 日ごろ

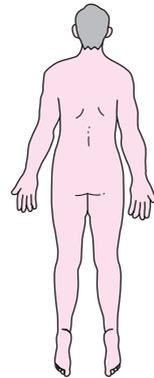
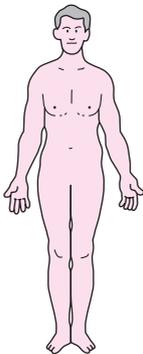
記入日 _____ 月 _____ 日



いつごろから _____ 月 _____ 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 _____ 月 _____ 日ごろ

記入日 _____ 月 _____ 日



からだの痛み・疲労

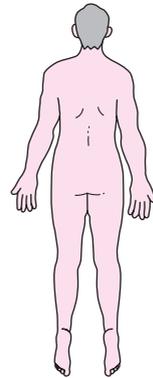
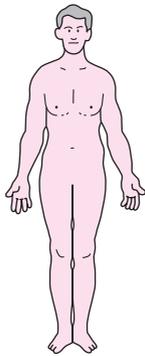
氏名 _____

- 痛みの種類** ・ピリッと痛い ・じくじく痛む ・ズキズキ痛む ・痛みが走る
・焼けるように痛い ・ガクツとする ・押すと痛む ・伸ばすと痛む ・曲げると痛む
・しびれている ・張っている ・何か引っかかった感じ その他

いつごろから 月 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 月 日ごろ

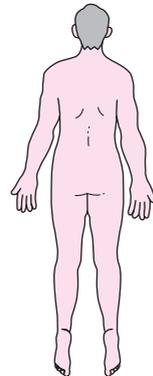
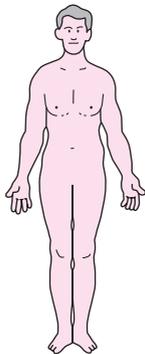
記入日 月 日



いつごろから 月 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 月 日ごろ

記入日 月 日



からだの痛み・疲労

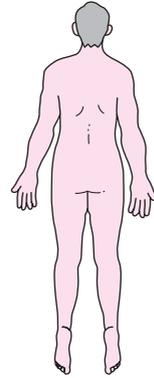
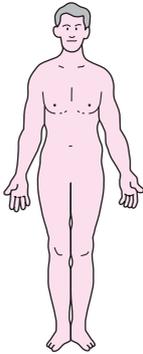
氏名 _____

- 痛みの種類** ・ピリッと痛い ・じくじく痛む ・ズキズキ痛む ・痛みが走る
・焼けるように痛い ・ガクッとする ・押すと痛む ・伸ばすと痛む ・曲げると痛む
・しびれている ・張っている ・何か引っかかった感じ その他

いつごろから _____ 月 _____ 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 _____ 月 _____ 日ごろ

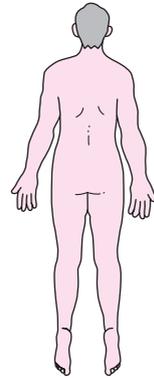
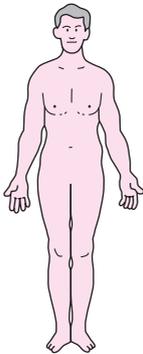
記入日 _____ 月 _____ 日



いつごろから _____ 月 _____ 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 _____ 月 _____ 日ごろ

記入日 _____ 月 _____ 日



からだの痛み・疲労

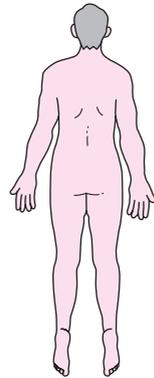
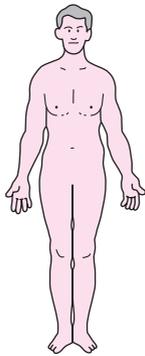
氏名 _____

- 痛みの種類** ・ピリッと痛い ・じくじく痛む ・ズキズキ痛む ・痛みが走る
・焼けるように痛い ・ガクツとする ・押すと痛む ・伸ばすと痛む ・曲げると痛む
・しびれている ・張っている ・何か引っかかった感じ その他

いつごろから 月 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 月 日ごろ

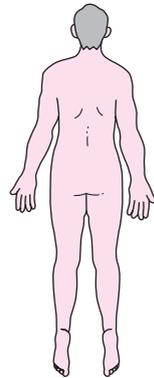
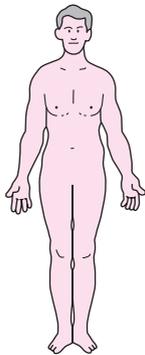
記入日 月 日



いつごろから 月 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 月 日ごろ

記入日 月 日



からだの痛み・疲労

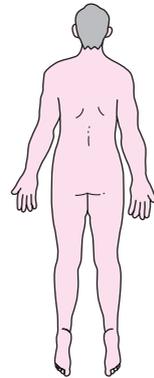
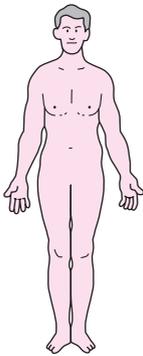
氏名 _____

- 痛みの種類** ・ピリッと痛い ・じくじく痛む ・ズキズキ痛む ・痛みが走る
・焼けるように痛い ・ガクッとする ・押すと痛む ・伸ばすと痛む ・曲げると痛む
・しびれている ・張っている ・何か引っかかった感じ その他

いつごろから _____ 月 _____ 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 _____ 月 _____ 日ごろ

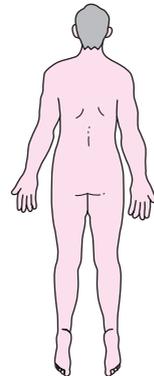
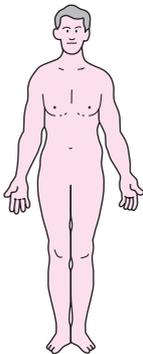
記入日 _____ 月 _____ 日



いつごろから _____ 月 _____ 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 _____ 月 _____ 日ごろ

記入日 _____ 月 _____ 日



からだの痛み・疲労

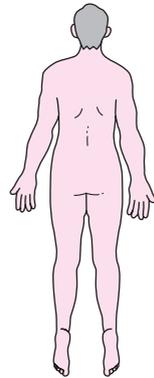
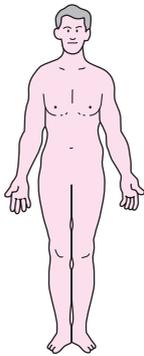
氏名 _____

- 痛みの種類** ・ピリッと痛い ・じくじく痛む ・ズキズキ痛む ・痛みが走る
・焼けるように痛い ・ガクツとする ・押すと痛む ・伸ばすと痛む ・曲げると痛む
・しびれている ・張っている ・何か引っかかった感じ その他

いつごろから 月 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 月 日ごろ

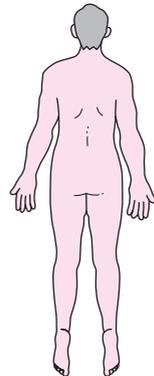
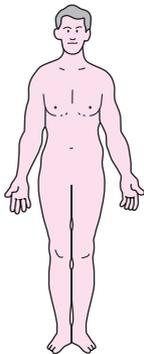
記入日 月 日



いつごろから 月 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 月 日ごろ

記入日 月 日



からだの痛み・疲労

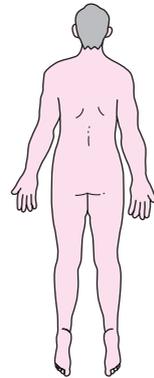
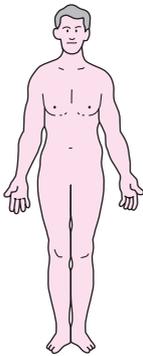
氏名 _____

- 痛みの種類** ・ピリッと痛い ・じくじく痛む ・ズキズキ痛む ・痛みが走る
・焼けるように痛い ・ガクッとする ・押すと痛む ・伸ばすと痛む ・曲げると痛む
・しびれている ・張っている ・何か引っかかった感じ その他

いつごろから _____ 月 _____ 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 _____ 月 _____ 日ごろ

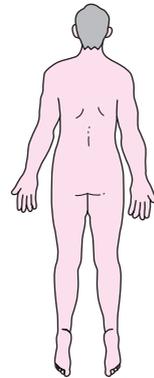
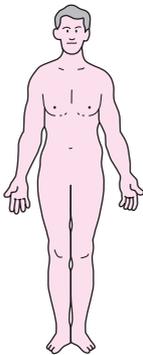
記入日 _____ 月 _____ 日



いつごろから _____ 月 _____ 日ごろ

痛み・疲労がなくなった日 _____ 月 _____ 日ごろ

記入日 _____ 月 _____ 日

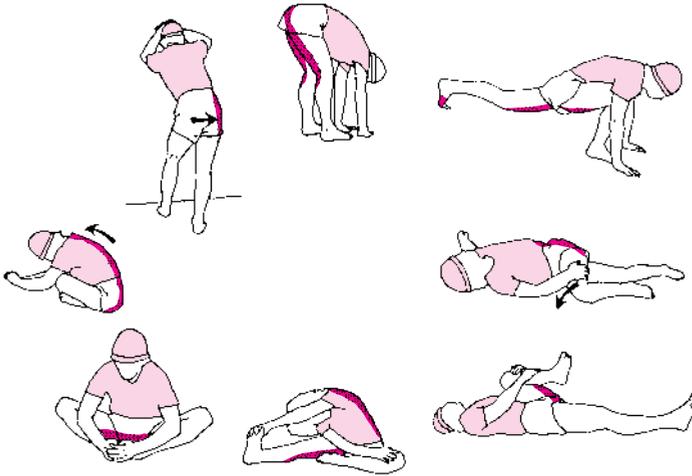


ストレッチング

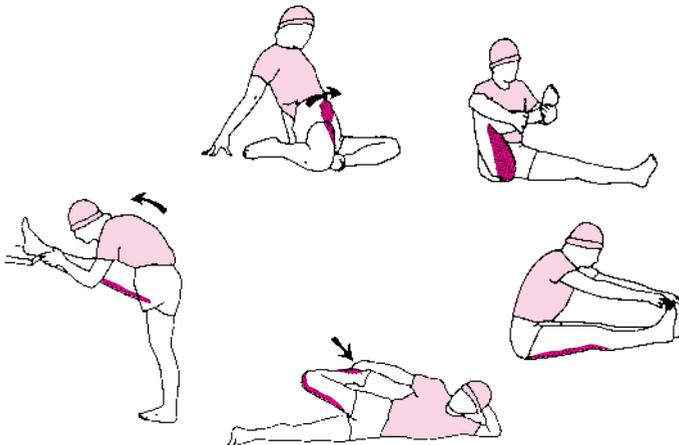
正しく効果的なストレッチングとは？

- 1) 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすようにしましょう。
- 2) 呼吸は止めずに、自然にリラックスして行いましょう。
- 3) 痛みのない範囲で、20秒以上はその姿勢を保持しましょう。
- 4) 伸ばす筋肉に意識を集中して行いましょう。
- 5) 特定の筋肉だけではなく、なるべく全身の筋肉に対して行いましょう。

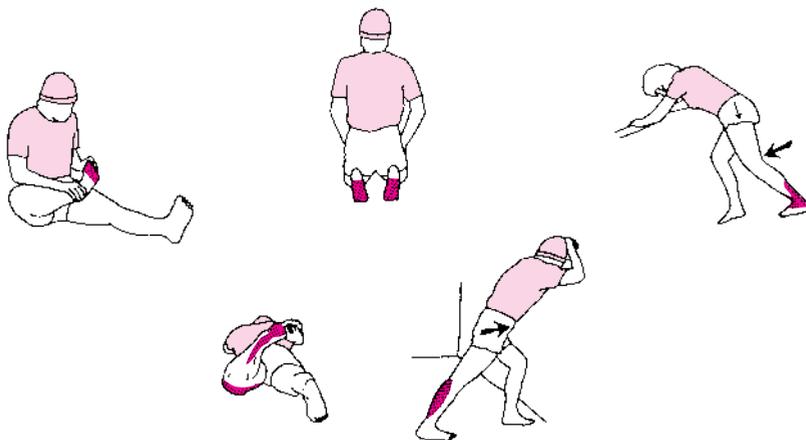
背中から腰にかけてのストレッチング



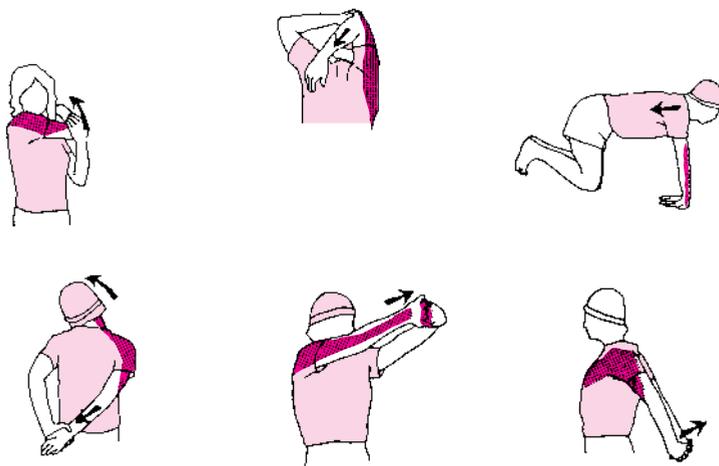
大腿のストレッチング



足・足首・下腿のストレッチング



肩・胸・上肢のストレッチング



※ 柔軟性には個人差があるため、個人の状態に合わせて行って下さい。

アイシング

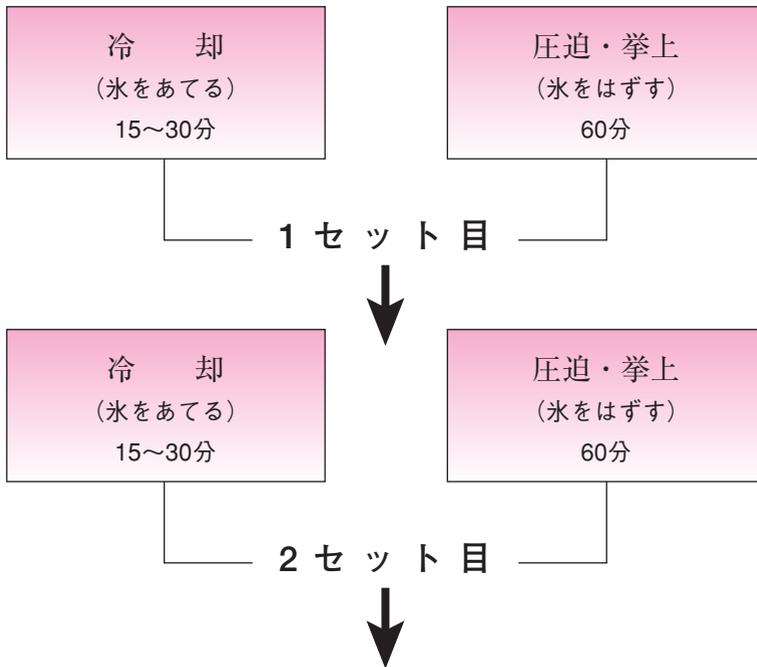
ICE処置 (ケガをしたらすぐ行うこと)

- I (Ice) 冷却……氷やアイスバックを使って患部を冷やし(15～30分間)、炎症を抑えます。
- C (Compression) 圧迫……伸縮包帯などで圧迫を加え、はれを防ぎ、関節を固定して治療を早めます。
- E (Elevation) 挙上……患部を心臓より高くすることによって、はれを防ぎます。

効果

はれ、炎症を抑えることにより、痛みや筋けいれん・筋のこわばりを減少させます。また、損傷時の老廃物や疲労の元になる乳酸を早く循環させます。

方法



- ※ 普通は、24～48時間ぐらいですが、ケガの状態によって異なります。
- ※ 寝る時は圧迫・挙上のみ。

“アイシング”のポイント

- ・アイスパックを固定するとき、皮膚に直接当ててもよいですが、凍傷等を防ぐため、伸縮性包帯をひとつおり巻いてもよいでしょう。
- ・ unnecessary部分まで冷却をしないようにしてください。
- ・冷やす時間は、ケガの程度、運動の程度等により異なりますので、下記の表を参考にして下さい。

	I	II	III	IV
感 覚	冷たい・痛い	暖かい	ピリピリする	しびれる (感覚が なくなる)
時 間	3～10分間	10～30分間		※はずす

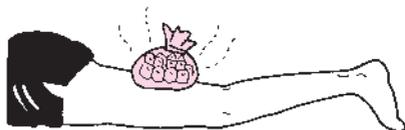
アイスパックの作り方

- ①氷をビニール袋に入れる（クラッシュアイスが最適）
- ②ビニール袋内の余分な空気を抜く（絞り出す、吸い出す）
- ③袋の口を結ぶ

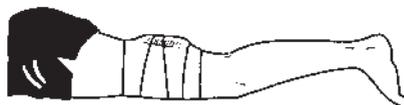
※氷が-0℃以下（家庭用冷蔵庫の氷は-20℃位になる）の時は事前に温度を上げておくか、水を少々入れる。または直接皮膚にのせないようにする。

※ケミカルパックは氷ほど能力がなく、さらに漏れて化学火傷をおこす危険性があるので使用には十分注意する。

肉離れの応急処置（例）



砕いた氷を入れた袋で冷却



フェルト、フォームラバーを当て弾性包帯固定（圧迫）

（スポーツ外傷と傷害参照）

スポーツ障害のチェック

— 自分で毎日やってみよう! —

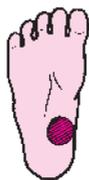
圧痛チェック

身体の各部位を親指で押してみてもその痛みの度合をチェックするという方法です。(図1) 「痛み」というサインは身体的状況をよく反映し、時には本人も気づかない潜在的なケガの兆候を示していることもあります。

チェック法は、「毎日同じ時間(練習前が最適)に同じ人が同じ部位を同じ力で押す」ことが基本です。痛みの評価としては10段階にわけ、激しい痛みが長い間続くようであれば、医療機関の受診を検討してください。

図1 下肢の圧痛チェック部位(カッコ内は対応する主なケガ)

■ 足

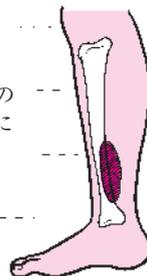


①足の裏、アーチの頂点から内くるぶしの真下にかけて(足底筋膜炎等)



②足の甲、中足骨の部分(中足骨の疲労骨折等)

■ 下肢

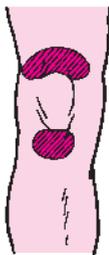


①下腿内側の下1/3の部分。脛骨の内側に沿って。(脛骨の疲労骨折、骨膜炎等)



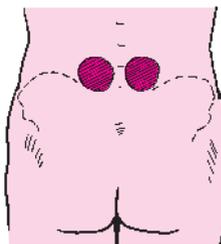
②アキレス腱の付着部から上部にかけて(アキレス腱炎等)

■ 膝



①膝蓋骨周辺(腸脛靭帯炎、ジャンパー膝、鷲足炎等)

■ 腰



①腸骨稜(いわゆる腰骨)の高さを結んだ腰椎の両側(腰痛症等)

ストレッチ・テスト

筋肉や腱の柔軟性は、疲労により明らかに変化します。

柔軟性が低下すると、その筋群自体が肉離れを起こす場合がありますが、間接的に他の筋群の肉離れを引き起こす要因になることもあるので、それぞれが十分な柔軟性を保っていることが重要です。

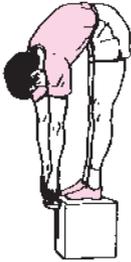
チェック法は、圧痛チェックと同様に測定条件を一定に保つことが大切で、頻度は、週に1～2回程度が適当でしょう。(図2)

★ その他、簡単なパフォーマンステストとして、垂直跳びのようなパワー・テストや反復横跳びのようなステップング・テスト、閉眼片脚立ちのようなバランス・テストなどがあります。

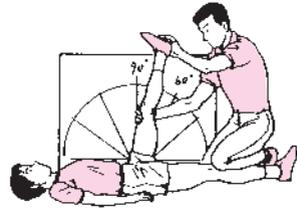
このように、自分に必要な項目を選んで、全身の疲労度や神経・筋の協調性を把握し自己管理に生かすことができます。

図2 下肢のストレッチテストの要領 (ハムストリングス)

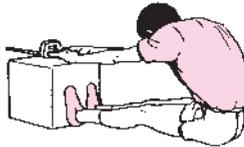
A. 立位体前屈



C. SLR

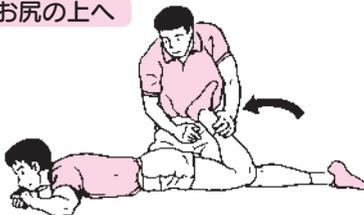


B. 長座位体前屈



下肢のストレッチテストの要領 (大腿四頭筋)

B. 踵をお尻の上へ



アスリートの食事の例（一般の人との比較）



アスリート

一般



アスリート

一般



アスリート

一般



トレーニング直後の糖質、たんぱく質の食品例



品名	重量(g)	エネルギー(kg)	たんぱく質(g)	糖質(g)
シュークリーム	60	150	4.1	12.9
麦茶	200	0	0	0.6
合計	260	150	4.1	13.5
フルーツヨーグルト	110	100	2.0	20.4
麦茶	200	0	0	0.6
合計	310	100	2.0	21.0
牛乳	200	126	3.1	4.8
クラッカー	30	132	2.6	22.4
合計	230	258	5.7	27.2



品名	重量(g)	エネルギー(kg)	たんぱく質(g)	糖質(g)
チーズケーキ	90	168	4.2	9.5
麦茶	200	0	0	0.6
合計	290	168	4.2	10.1
どら焼き	90	255	5.4	52.7
牛乳	200	118	2.9	4.5
合計	290	373	8.3	57.2
チーズ	20	68	4.5	0.3
りんごジュース	200	88	0.2	11.7
合計	220	156	4.7	12.0
おにぎり	100	150	2.6	31.7
ゆで卵	50	80	6.1	0.5
合計	150	230	8.7	32.2

試合の時の食事について

○試合1週間前

1 カゼなどで体調を崩さないよう、消化の良い物で食事の量を控えめに。でも、**ビタミンCはたっぷりと！**

ビタミンCの豊富な果物を一日に2～3回とりましょう。

2 誰でも感じている緊張、ストレスを味方にかえる方法

これまでトレーニングしてきた筋力を維持することと、ビタミンCを普通の5倍（500mg）とりましょう。

3 試合のためにエネルギーをためる準備にとりかかる時期です。

ーグルコース・ローディングは改良法でー

改良グルコース・ローディング法は、従来の方法と効果に大差がなく、安全な方法です。食事量は運動量に合わせて控え、週の前半は普通の食事、後半は高糖質食にします。

〈グルコース・ローディング改良法〉

月	火	水	木	金	土	日
	普通の食事			高糖質食		試合日
				・主食は1.5～2倍 ・副食は減らす ・間食にも糖質		

4 トレーニングの疲れをとり、気力・体力を充実させるために睡眠をたっぷりと！

ーホットミルクで快眠をー

牛乳には催眠効果や、神経の興奮を抑える効果があります。牛乳が嫌いな人も自分にあった方法を見つけ、快い睡眠を取れるようにしましょう。

(例：カモミールのハーブティーなど)

体力・気力を充実させるためには、規則正しい生活が一番です。

○試合前日

1 夕食時間は翌日の試合時間で決める

夕食は、睡眠や朝食が十分とれるような時間にあわせてとります。

2 夕食は試合のためのエネルギー源の最後の蓄積

—全競技とも糖質中心の食事—

前日の夕食は、全競技とも心理的に満足できる最小限のタンパク質と脂肪で、糖質中心の食事をとります。

3 8時間くらいの睡眠をとれるように、早めに寝ましょう。

○試合当日

1 起床

朝食が十分食べられるよう1時間前に起床し、体を軽く動かして、食欲をわかせましょう。

2 朝食

(1) 朝食は試合3～4時間前に

腹痛などを防ぐためと、試合開始時には食べたものが消化吸收され、すぐエネルギーになる状態にあることが大切です。

(2) 朝食が試合の鍵を握ります

エネルギー源の大半が朝食でとる糖質で、糖質がゆっくり長時間供給されるご飯と、食物繊維の少ない食べ慣れた副食を控えめに食べましょう。

(3) ビタミンB1、C、クエン酸も朝食で

糖質の代謝をスムーズにし、乳酸の蓄積を防ぐB1、糖質をグリコーゲンにかえるクエン酸、ストレスを力にかえるビタミンCも充分とりましょう。万全な態勢で試合にのぞむために、総合ビタミン剤をとるのも合理的です。

3 試合中

(1) のどが乾いたと思う前に水分補給

発汗等で水分を大量に失うと、酸素や栄養素がスムーズに運べなくなるなど実力が発揮できなくなります。のどが乾いてからではなく、早め早めに水分補給を。

- (2) 飲み物はブドウ糖が入らないものを

自分にあった飲物が見つかっていればOK、しかしブドウ糖の入った飲物はパワーが続かなくなるのでやめましょう。スポーツドリンクなら2倍に薄めて飲みましょう。

4 試合と試合の時間

相手よりエネルギー源を多く体内に保有していることが勝てる条件です。空腹を補うためではなく、“次の試合のエネルギー源確保のため”というふうに考え方を切り換えましょう。

- (1) 次の試合まで2～3時間の場合

おにぎり、サンドイッチなどと水分をとり、糖質などが消化吸収され血中にあるように。

- (2) 次の試合まで1時間の場合

消化の早いバナナ、桃缶、チョコレート、アメなどと水分をできるだけ早く食べてエネルギーとして使えるように。

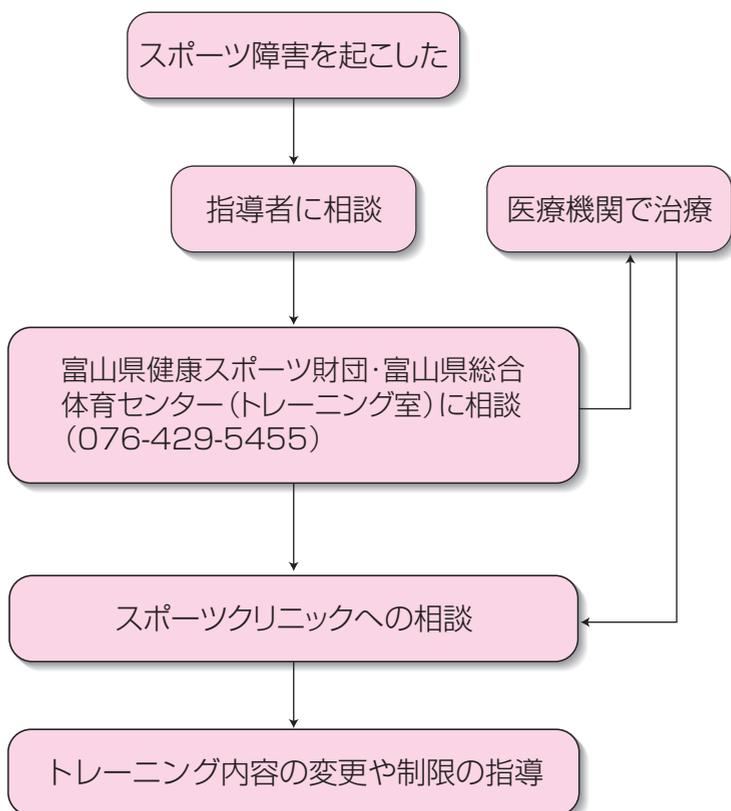
- (3) 次の試合まで時間がない場合

ゼリー、低脂肪アイスクリーム、液体栄養補助食品など、即効性のエネルギー源を。



強化指定選手のスポーツ障害相談の流れ

強化指定選手のスポーツ障害については、
富山県健康スポーツ財団・富山県総合体育
センタートレーニング室でも相談を受ける
ことができます。



富山県総合体育センターにおけるスポーツ障害相談について

■ スポーツクリニック

スポーツ障害でお悩みの方に個人面談方式でスポーツドクターが無料でアドバイスいたします。お気軽にご相談ください。なお、事前に申込みが必要です。

○整形外科系スポーツ障害相談（毎月第2土曜日 14：00～16：00）

- ・スポーツによる腰、膝、肩などの痛みに関する相談。
- ・スポーツによるケガの治療方法やトレーニング処方に関する相談。
- ・スポーツ障害の予防法に関する相談など。

○内科系スポーツ相談（毎月第3・第4土曜日 14：00～16：00）

- ・スポーツにおける内科的症状（どろき、息切れ、頭痛、胸痛など）についての相談。
- ・内科系障害をもつ方のスポーツ実施に関する相談など。

事前申込み

所定の申込用紙に名前、年齢、相談したい部位と症状などを記入し、富山県総合体育センターに直接持参されるか、電話、郵送、FAX、Eメールでお申込みください。

受付

当日、富山県総合体育センターのトレーニング室カウンターにて受付します。個人カルテに名前、生年月日、スポーツ歴、相談内容等の必要事項を記入してください。
※多少、待ち時間がある場合はトレーニング室内にてお待ちいただきますので、ご了承ください。

相談 アドバイス

体力相談室で、スポーツドクターと個人面談方式により行います。
※なお、相談に関する資料（レントゲン写真など）があればお持ちください。

■ その他（受傷後、スポーツ復帰のためのトレーニングに関する相談）

ケガにより病院を受診後、医師の紹介を受けてトレーニングに来られた場合、医師と相談のうえ、競技復帰に協力します。

お問い合わせ・お申込みは

富山県総合体育センター〈スポーツ・パレス〉

〒939-8252 富山市秋ヶ島183（富山空港横）

TEL (076) 429-5455 内線271・272

FAX (076) 429-4163

E-mail:palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp

競技名 種目 種別	
所属 学校名 クラブ名等	
氏名	(歳)