



# NEWS LETTER



静岡産業大学 スポーツ教育研究センター 広報誌 Sep 2023 Vol.19

## 身体だけでなく、心の健康も増進するヨガ

静岡産業大学 スポーツ科学部 講師 伊藤 麻希

昨今のヨガブームで、健康維持のために生活にヨガを取り入れる方が増えました。近年では動画視聴の増加、コロナ禍も相まって、自宅にいながらオンラインでのフィットネスプログラムへの参加も手軽になりました。



### ヨガが目指す、心の健康とは？

ヨガの始まりは紀元前とされ、身体の鍛錬だけでなく、生きる上での倫理や哲学を学ぶこともヨガの修練に含まれていました。A.C.4~5頃に執筆された『ヨーガ・スートラ』には、それまで行われてきたヨガが体系的にまとめられ、今日に至るまで大切にされているヨガを学ぶ上での心得が記されています。

例えば、ストレッチを行うときに、痛みを我慢して身体を傷めたり、周囲との差に焦り無理をしすぎたりした経験はありませんか？筋肉の柔軟性を上げるためには、筋肉の最大伸張を更新する必要があります。しかし、痛みに対する恐怖心や緊張があると筋肉は硬直し、それ以上に伸びることは難しくなってしまいます。その状態でストレッチを無理やり続ければ、柔軟性は向上しないばかりか怪我につながってしまいます。



「アヒンサ/暴力を振るわないこと」は自身を痛めつける行為をすることも戒めます。また、「サントーシャ/満足すること」は自身の今の状態に満足しつつ「タパス/努力すること」を推奨します。

ヨガを深めていくには、自分にとって「心地よい」状態を見つけることが大切です。『ヨーガ・スートラ』は、自分

#### ヤマ/日常では行ってはいけないこと

アヒンサ/非暴力・不殺生  
サティヤ/誠実・正直  
アスティヤ/不盗  
ブラフマチャリヤ/禁欲  
アバリグラハ/不貪

#### ニヤマ/日常で行うべきこと

シャウチャ/清浄・純粹  
サントーシャ/知足  
タパス/自制・努力  
スヴァディアーヤ/学習  
イーシュワラ・プラニダーナ/祈念

自身の今の状態を誤魔化さずに誠実に向き合いながら、また、自分自身を労わり大切にすることを育みながら適切なトレーニングを続けることの大切さを教えてくれます。

### ヨガを体験してみませんか？

静岡産業大学では、10月~12月の月曜日の夕方(18:30~19:30)にヨガクラスを一般公開で開講します。指導を伊藤が担当し、運動不足を感じている方やヨガ未経験の方も年齢性別問わずどなたでも参加可能です。

詳しくは<https://www.ssu.ac.jp/study-region/sports-club/yoga/>(いわた総合スポーツクラブ)をご覧ください。



### Contents

- 1 「身体だけでなく、心の健康も増進するヨガ」  
静岡産業大学スポーツ科学部 講師 伊藤 麻希
- 2 「サッカーU19日本女子代表チームフィジコーチに就任して」  
静岡産業大学 スポーツ科学部 教授 中西 健一郎
- 3 「スポーツ科学部開設後初となる 学術集会を開催します!」
- 4 「強化スポーツクラブの紹介 サッカー部 女子」

# サッカーU19日本女子代表チームフィジカルコーチに就任して

静岡産業大学 スポーツ科学部 教授 中西 健一郎

私は2023年2月より、サッカーU19日本女子代表チームのフィジカルコーチに就任しました。今回は、サッカーチームにおけるフィジカルコーチの役割や活動についてご紹介していきたいと思います。

## フィジカルコーチの役割

フィジカルコーチは、選手の身体全般に関わるコーチングを担当します。グラウンド上ではチームや選手に必要とされるフィジカルトレーニングを行います。さらに、プレー中のデータを活用してドクターやトレーナー、栄養士などのスタッフと協力して選手の体調管理（コンディショニング）を行います。



## 代表チームでの実際の活動

私がU19日本女子代表チームのフィジカルコーチとして行っている主な取り組みは以下の4つとなります。

### ①コンディションチェック

個人のコンディションをメディカルスタッフと協力してチェックします。その結果をふまえて、個別プログラムを作成します。長期のキャンプの場合は体力テストを行い、選手個々の体力特性についても把握します。

### ②ウォーミングアップ及びフィジカルトレーニング

ウォーミングアップでは、筋温の上昇や傷害予防のプログラム、敏捷性やスピードを向上させるエクササイズを行います。必要とされる選手には、ジムでウェイトトレーニングを実施し、筋量増加への取り組みを促します。

### ③選手の負荷管理（GPSデータ測定）

GPSを活用してトレーニングや試合中の選手の体力負荷（走行距離、高強度運動距離、スプリント等）を把握します。世界のトップレベルとの比較分析を行い、今後の指標等を作成していきます。

### ④積極的なリカバリー（疲労回復）

サッカーU19日本女子代表チームの目標は、U20ワールドカップへの出場権を獲得することです。そのためアジア予選では試合間隔が中3日、もしくは中2日で行われ、試合の合間にいかに身体を回復させるかが大きく勝敗に影響します。このような観点から試合前後に効果的な栄養を摂取することや交代浴・アイスバスによる全身の血流改善を重要視しています。5月の国際大会では、中2日もしくは中1日という非常にタイトなスケジュールでしたが、積極的なリカバリーに取り組んだことも優勝という成果に貢献できたのではないかと考えています。



ペース走を行うU19女子日本代表チーム



国際大会で優勝した時の記念撮影（一番右が筆者）

## 最後に

サッカーのフィジカルコーチには、生理学などのスポーツ科学の知識を活用したトレーニングやコンディショニングを実践することが要求されます。ご紹介したようにスポーツ科学の知識はスポーツを進化させていきます。多くの若者がスポーツ科学の学びを活用し、自らのスポーツライフに活かしてほしいと考えています。

スポーツ科学部開設後初となる学術集会を開催します!

# 第36回日本トレーニング科学学会大会

The 36th Annual Meeting of Japan Society of Training Science for Exercise and Sport

大会テーマ

「市民からトップアスリートにまで届くトレーニング科学」

2023年

●会場:静岡産業大学磐田キャンパス

●会頭:江間 諒一(静岡産業大学スポーツ科学部)

10月28日(土)29日(日)



第36回日本トレーニング科学学会大会

The 36th Annual Meeting of Japan Society of Training Science for Exercise and Sport

主催:日本トレーニング科学学会

共催:静岡産業大学

特別講演

スポーツのまち首長としてトレーニング科学に期待すること  
草地 博昭(磐田市市長)



基調講演

高齢者を中心とする市民に向けたトレーニングへの示唆  
山田 陽介(国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所)



シンポジウム1

Evidence-Based Know-How: トレーニング効果を最大化することを目指して

中村 雅俊(西九州大学) 前大 純朗(立命館大学)  
ファシリテーター:江間 諒一(静岡産業大学)



シンポジウム2

アスリートをささえる多角的サポート

雨宮 怜(筑波大学) 下澤 結花(立命館大学) 福島 未里(FTGYM)  
松本 恵美子(静岡ブルーレヴズ[シタックスコントラクトフードサービス(株)])  
ファシリテーター:木村 駿介(静岡産業大学)



一般研究発表(ポスター形式)、他

※シンポジウム2のみ一般公開型(無料)で実施します

# 強化スポーツクラブの紹介 サッカー部 女子



2023年4月撮影

## スタッフ

部長：中西 健一郎      副部長：齊藤 智洋  
総監督：成嶋 徹      監督：小川 貴史  
コーチ：安浪 貴之

## 目 標

個の育成を主眼に、サッカー界をはじめ、社会で活躍できる人材育成を目標として活動しています。女子サッカーのアマチュア最高峰である「なでしこリーグ1部」に参戦している「静岡SSUボニータ」との活動経験（試合・練習等）を活かし、全日本大学女子サッカー選手権大会（インカレ）では、一つでも上位を目指して戦います。

## 活動実績

全国大会出場回数	全日本大学女子サッカー選手権大会：15回
全国大会戦績	全日本大学女子サッカー選手権大会：準優勝(2020・2021)
東海地域における戦績	全日本大学女子サッカー選手権大会予選：優勝13回
	※2008年度から2019年度まで12連覇

## 近況情報のチェック

最近のスケジュールや試合結果など確認することができます。  
右のQRコードより是非ご確認下さい。



静岡産業大学  
Newsletter

静岡産業大学 スポーツ教育研究センター  
発行日 2023年9月21日 発行人 堀川知廣  
〒438-0043 静岡県磐田市大原1572-1 ☎0538-37-0191(代表)

