

PEAKING



なぜ“最大の準備”が必要なのか

あなたは今、

目標となる試合に向けて

どれだけの準備を行っていますか？

レースで結果を最大限に出すために

おこなう準備や計画のことを

「ピーキング」といいます。



**1番結果を出したい場面で
自分の最大値である"ピーク"を**

狙って出すための方法です。

このピーキングが
しっかりと出来なければ、

**あなたの練習の成果が
本番では発揮できません。**



「練習では良かったのに・・・」

練習で一度は出来たことが
本番で出せないのは悔しいですね。

このピーキングをしっかりと
行っていくことが出来れば、

練習でいくらタイムが悪くても
なかなか調子が上がってこなくても

それだけで実力の
100%を出すことが出来ます。

さらには、

**調子の上がり下がりや
疲労の量を調節して、**

あなたが力を出したい

大会に向けてピーキングできれば

あなたの力以上の結果を

本番で発揮することが出来ます。



つまり

このピーキングが

「出来る」か「出来ない」かで

本番の大会の日に

あなたが本来持っている実力が

50%になるのか。120%になるのか。

が決まってきます。



学校のテストで言えば、

どれだけ頭が良くて

100点を取る実力があっても、

風邪を引いて

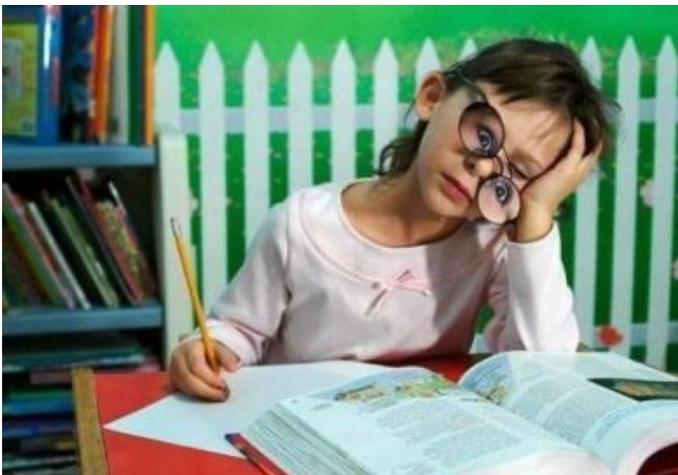
熱が出てボーっとしたりとか、

睡眠不足のせいで

集中できなかつたりとか、

体調が整っていなければ、

いい結果は出ませんよね。



テストであれば、
点数が悪くなるだけで済みますが、

陸上だったら
タイムが出ないだけではなく、

怪我をする危険性が高まり
練習すらも出来ない状態に
なることだってありますよね。



真夏の日に熱中症になれば

スタートすることさえも
出来なくなるかもしれません。

体調管理も大事な
アスリートの仕事なのです。

でも、やること簡単で

小学校のときに教えられる

- ・よく食べて
- ・よく寝て
- ・運動をする

これさえ守れば、
体調は崩れることはありません。

そして、

**体調管理ができれば
100%の力が出ます。**

でも、僕なら

「100%じゃ物足りない」

とっててしまいます。

**試合では練習以上の
120%の結果がほしいし、**

自分の 100%よりも
1%でも成長できなければ、

ベストは出ないですね。

だから今からあなたに

試合で 120%の実力を発揮するための

「ピーキング法」を伝授します。



これからあなたが

大会までにどんなことを

しなければいけないのか。

数日後、数カ月後にある
あなたが目標とする大会の

**レースの"たった数十秒"で
あなたの"ピーク"を発揮するには、**

今なにをしなければいけないのか。

これからお伝えする方法は

**実力の 100%を
発揮する方法ではありません。**

あくまでも実力以上の 120%を
レースで出すための方法です。

やればやった分だけ

あなたの 120%に近づく方法なので、

1 回だけでもいいので

読んだ後は必ず行動することを

約束してくださいね！



ピーキングはいつから？

ピーキングが大事なのは、
何となく分かったけれど・・・

**実際に試合の何日前から
始めればいいんですか？**



そう思いますよね。

極論を言ってしまえば、
365 日やってほしいのですが、

今回は、
あなたの試合が 90 日後にある。

と仮定して、

じゃあそのレースで
120%の結果を叩き出すために

何をやらなければいけないのか。

を説明していきます。

**0.01 秒でも速く走って
レースで勝って笑うためには**

**「スタートの 1 秒前までに
どれだけの準備をしてきたか。」**

が大事になってくるので、
最後までしっかりと読んでくださいね！



あっ、たとえ大会まで
90日もなかったとしても、

やれることは
めちゃくちゃあります。

大会当日に出来ることも
紹介していくので、

楽しみに読み進めてください。



90 日前からするべきこと

あなたが大会で、より高いパフォーマンスを
発揮したいと思っているのなら、

「90 日」を意識してください。

「90 日」という日数を
上手く使っていくことができれば、

まるで自分自身が生まれ変わったように
進化していくことができます。



- ・今までは出来なかったこと
- ・なかなか続けられなかったこと
- ・想像も出来なかったこと
- ・こうなりたいって思ってたこと

ほとんどのことが
出来るようになります。

**それだけ「90日」という数字は
大事にして欲しい期間です。**

じゃあ

なぜ「90日」なのでしょう？



それは、

レースで結果を出すために
必要不可欠な「筋肉」が

生まれ変わるのが
「90日間」と言われているから。



つまり、
今あなたの身体にある筋肉は、

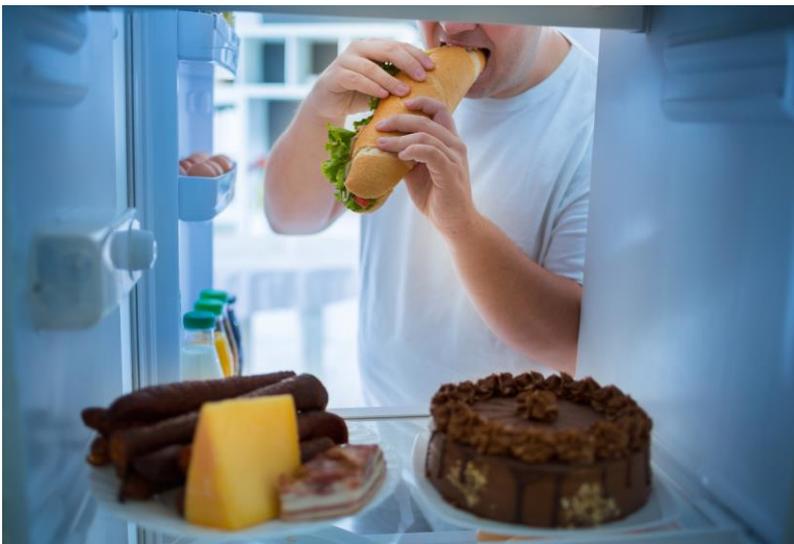
90 日前からあなたが
食べたものから出来ていて、

90 日前からの
あなたの行動すべてが表れています。

練習しなければ

どんどん弱く細くなっていき、

身体に悪いものを食べれば
それがあなたの筋肉になります。



身体のケアをサボれば
身体は硬くなるかもしれないし、

**怪我しやすい筋肉にも
なってしまうかもしれません。**



逆を言えば、

この 90 日間を
上手く使っていくことで

筋肉を強く太くも出来るし、

しなやかでバネのある

良質な筋肉をつくることができます。

90 日あれば、

あなたの望む筋肉に

生まれ変わらせることができます。



90 日で変化するのは
筋肉だけではありません。

**「脳」の細胞も
だいたい 90 日とされています。**

脳細胞が直接タイムに
結びつくわけではないですが、

**脳の生まれ変わりで
「習慣」を変えることができます。**



あなたの考え方や
行動を 90 日間続ければ、

習慣となり、
それが“普通”になります。

たとえば、

風呂上がりのストレッチも
最初はめんどくさいと
思ってしまうかもしれません。

でも、90 日に続けられれば
やるのが当たり前になって

**やらないと気持ち悪いくらいに
自然とやってしまうのです。**



身体の細胞は 90 日くらいあれば、
だいたい生まれ変わります。

だからこそ、

「90 日」というサイクルで
目標を立てたりとか

身体づくりを行っていくと
上手いきやすいです。

1 年間は 365 日なので、
90 日サイクルで考えてみると

**4 回生まれ変わり、
レベルアップすることが
可能になるわけです。**



365 日あれば、

- ・筋力がない
- ・足の動きが遅い
- ・柔軟性がない
- ・ストライドが伸びない
- ・疲れやすい
- ・身体の使い方が下手
- ・姿勢が悪い

のような自分に

弱点があったとしても

最低 4 つは克服できます。

脱皮して強くなって

進化して生まれ変わるように

4段階も成長する

チャンスがあるのです。



だからこそあなたには

レースで"ピーク"を引き出すために

90日前から必ず

やっていただきたいことがあります。

これをやるかやらないかで
練習の効果が何倍にもなり、

積み重ねていった先に

必ずいい結果として返ってきますからね。



"傷つく"と強くなる

いきなり変なことを

言ってしまいますが、

ピークを試合に

持っていくには、

"傷つく"必要があります。



筋肉を成長させるには、

運動やトレーニングで激しく筋肉を使って

筋肉に刺激を与えて“傷つけてあげる”と、

「もっと強くならなきゃ」

って、

太く強く成長してきます。

この成長していく原理を

「超回復」といいます。



今のあなたの身体の状態や

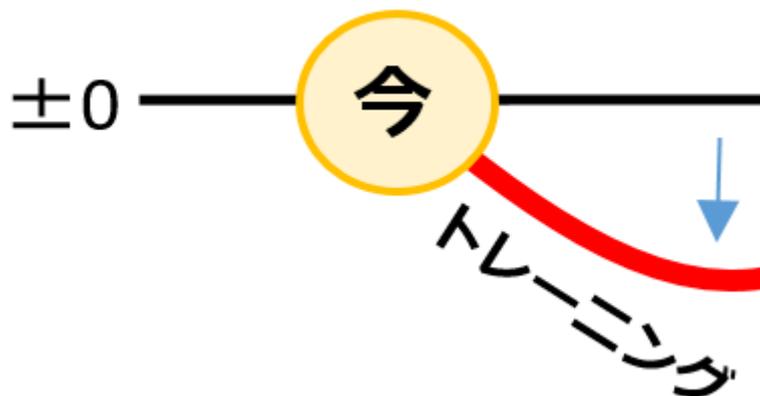
筋力が**±0の状態**だとすると、

トレーニングすることで、

筋肉が傷ついたり

疲労で弱ったりしてしまうので、

いったん“マイナス”になります。

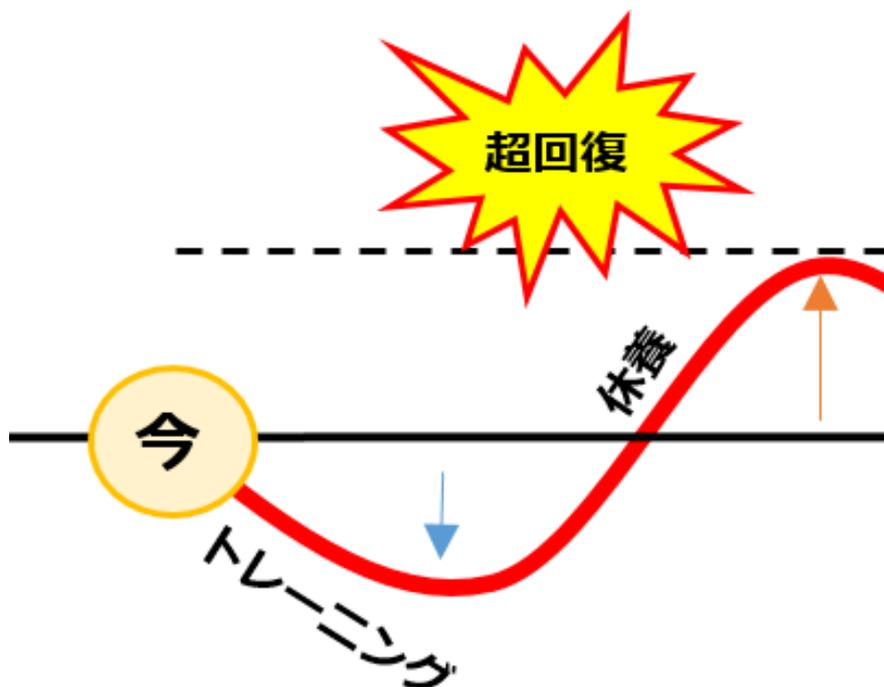


でも、しっかりと

筋肉を休ませてあげると、

もともとの強さよりも

さらに強くなるという現象です。



筋トレや補強を行うのは

ほとんどがこの“原理”を利用しています。

この原理を使うには

筋肉を休ませることが大事なので、

週7日練習するよりも

**週に1・2日くらいレストの日を
つくった方が効率が良くなります。**

この超回復で最も

気を付けなければいけないのは

"休む"ということです。

この休むが出来ていないと、

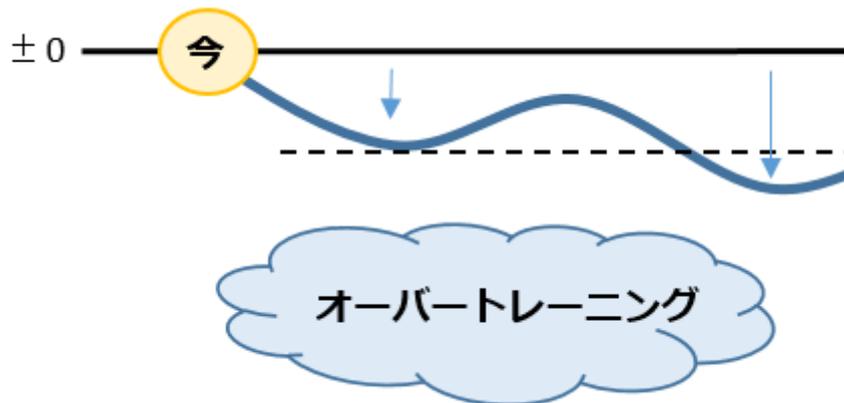
オーバートレーニングといって

筋肉の疲労に回復が追いつかず、

全回復を行えていないまま

どんどん疲労がたまっていくので、

筋肉は弱っていきます。



試合が近づいてくると、

「あれもやらなきゃ」とか

「練習しないと不安」とか

不安な気持ちになってしまい

ついつい練習し過ぎてしまって

思うように結果が

出ないことも良くあります。

走り込みが続いた日や
合宿明けや試合後には、

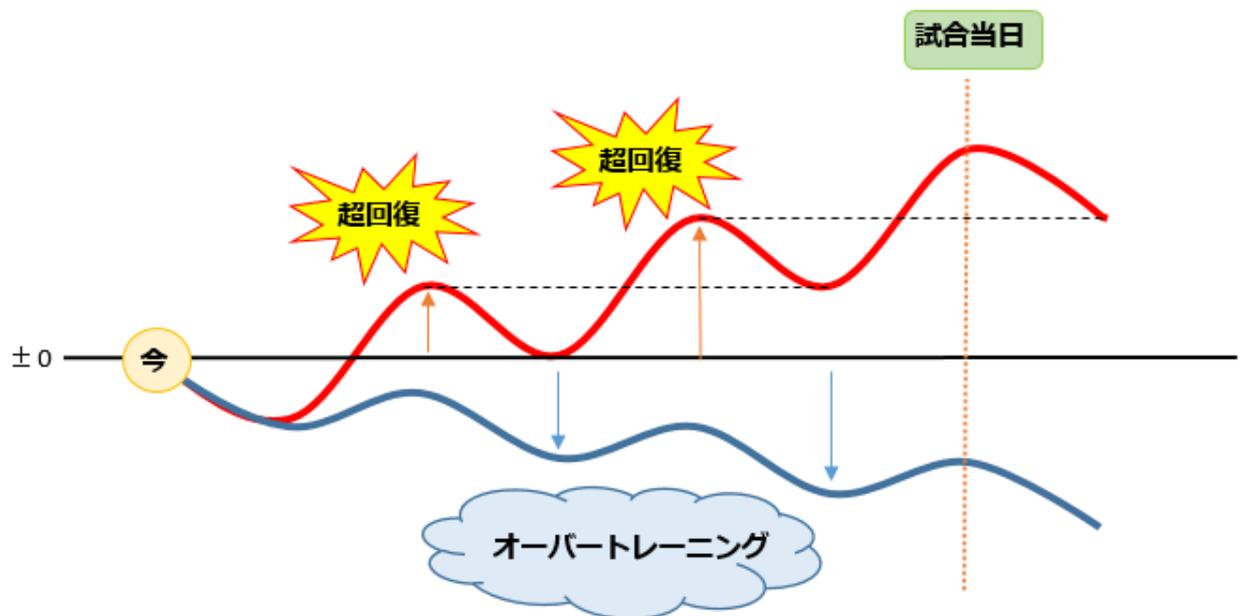
筋肉をしっかりと
休ませてあげなければ、

**あなたの走力は
どんどん落ちていきます。**



この原理を使えるか
使えないかで結果は

**何倍にも何十倍にも
変わってきますからね！**



練習すればするほど
弱くなっていったら悲しいので

筋肉にしっかりと

"休む"という栄養を与えて

どんどんと成長させて
最高の状態でレースを
迎えてくださいね！



強いやつは寝ている

筋肉を効率よく

最も"休ませる"には、

「寝る」ことが大事です。

アメリカのスタンフォード大学では

「スポーツ」と「睡眠」について

研究がされていて、

睡眠時間が長いほど、

ダッシュカや集中力がよくなった

という結果になったそうです。

つまり、

『寝ると強くなる』という事実

が分かったのです。



実際にトップアスリートの
睡眠時間を調べた研究によると

NBA プロバスケット選手の
レブロンジェームズ選手や

テニスで世界ランク 1 位をとった
ロジャーフェデラー選手は

なんと **1 日 12 時間**も寝ているそうです。

「人類最速の男」である
ウサイン・ボルト選手も

平均で 1 日 10 時間は
寝ているのだそうです。



トップ選手が大切にしている

**「睡眠」は競技力の高さと
深いかわりがあるのです。**

ここで自分の生活を
振り返ってみてください。

**あなたは何時間
寝ることができていますか？**



NHKによると

一般人の平均が 7 時間 36 分

日本オリンピック委員会によると

オリンピックやその候補選手である
110 名にアンケートをしたところ、

**アスリートの平均は
8 時間 04 分でした。**

あなたの睡眠時間はどうですか？



「8時間はきっちり寝ているよ！」

「時間を気にせずぐっすり寝れてます！」

というのなら、

出来るだけ続けてください。

もしあなたが十分な

睡眠が出来ていなくても

「ちゃんと8時間寝なさい！」

なんて、

どの本にも書いてあるような

あたりまえのことを

言うつもりはありません。

寝れる余裕があればいいですが

「寝たくても寝られない理由」

は誰にでもあると思います。

学校に行って、部活をして
家に帰れば宿題しなきゃいけないし、

おもしろいテレビはやってるし
LINE も返さなきゃいけない。

**やりたいことたくさんあるのに
8時間も睡眠しなきゃなんて…**



睡眠は健康にいい！とか

8時間は寝ましょう！とか

テレビではよく言ってるけど

「1日の3分の1も寝てられない！」

そんなあなたのために

“アスリート睡眠のコツ”を伝授します。

=====

やらないと損する『超回復睡眠』

=====

あなたが思う最高の睡眠って

どんな感じですかね？

「明日休みだし、ゆっくり寝れる～♪」

「早起きしなくていいなんて最高！」

こんな感じですかね？

でも次に日がなんもないときって、
ついつい夜更かしてしまっ

**いっぱい寝たはずなのに
逆に疲れちゃったことありませんか？**

**「たくさん寝たはずなのに
なんでこんなに眠いんだ！」**

そんな経験ありませんか？

実は、身体を回復させるとき、
意識しなければいけないことは

「どれだけ寝たか」ではなく、
「何時に寝ていたか」なんです！

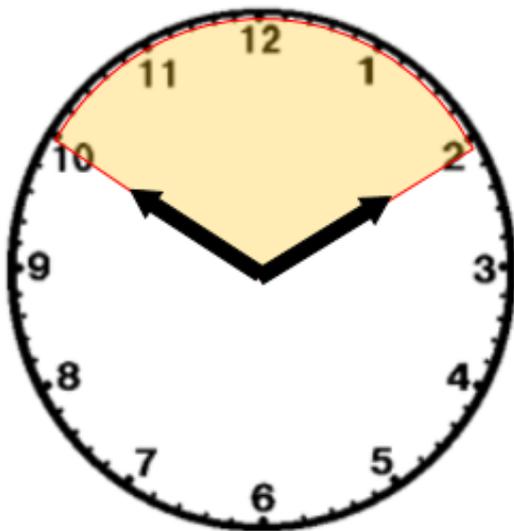
最も大事なものは

"何時に寝るか"です。

そして、

**「身体を回復させる」ために
一番効果がある時間は、**

『22時～真夜中の2時』



この4時間は必ず寝てください。

大事なものは

「タイミング」なんです。

なぜかというと、

この時間に寝ていると

筋肉の成長や回復を増加させる

「成長ホルモン」が多くなるので、

効率よく身体が回復します！

回復



22時～朝2時の

4時間に多く分泌されます。

練習で傷ついたあなたの筋肉は
この「成長ホルモン」によって、

回復するだけではなく

今までよりも太く、強くなります。

つまり、

「超回復」するのです。



逆に寝ていなければ、

回復が出来ないので

あなたの身体は

練習を頑張れば頑張るほど、

『傷ついていってしまう』のです。

どれだけ寝るかよりも

「いつ寝るか」を意識していきましょう。



もしあなたが夜更かし気味で
寝れていない日が続いているのなら、

今日だけはダメされたと思って
必ず 22 時には寝てください。

もしもやることがあるなら、
22 時に寝て朝早く起きて

頭がスッキリした状態の方が
眠くてボーっとした夜にやるよりも
はかどるかもしれません。

今日の夜の行動次第で、
今日の練習がプラスになるのか
それともマイナスになるのか

決まってくるかね！

7日前から始めること

試合前に大事にすべきなのは

"疲労を残さないこと"です。

自分の最高の状態である

"ピーク"をレースに合わせるために

仕上げを行っていく期間です。

この期間をよく

"**調整期間**"とも言いますが、

この調整を上手く出来れば、

**大会本番では疲労がゼロに近く、
動きもキレキレな筋肉が最高の状態で**

レースを迎えることができます。



そして、

この状態をつくるためには

**練習を続けながらも、
身体を回復させていく。**

という技術が必要です。

疲労よりも回復量を
大きくしていくことで、

調子を上げていくことができます。



具体的には、

**練習量を下げたり、
疲労しにくい練習を**

意識的に行う方法です。

普段の練習の疲労度を

100%として考えると、

90%→70%→50%→30%→10%→0%

と疲労を試合に向けて

減らしていきます。

普段なら3本やるところを

3本→2本→1本を減らしたり、

「アクティブレスト」

っていうんですけど、

Jog やドリルくらいの 軽い運動だけで終わらせる日

を使って調整していきます。



あとはプロとかでも
よく使われる方法として、

レースの1・2日前に
"まったく何にもしない日"

つまり**“完全レストの日”**を置いて、

疲労を完全に抜き取る方法も

とても有効です。

とにかく大事なのは、

「疲労を残さないこと」



これさえ守れば、

**体調 100%の状態
レースにのぞむことができます。**

動きづくりや確認のために
回数を減らしてやったりとか

軽い負荷でやる分には問題はありませんが、

**ウエイトや補強などは筋肉を
疲労させやすく回復が追いつきにくいので、**

3日前からは
なるべくやらないでください。

参考までに、

試合前 1 週間のメニューを
載せておきますね！

あくまでも参考なので、

自分の回復力に合わせて
練習量を調節したり、

自分にあった練習を
付け加えたりしてくださいね！

※100m～200mに出場する場合

7日前	6日前	5日前	4日前
がっつりOK	アクティブレスト		
<ul style="list-style-type: none"> ・Jog、ドリル ・流し(120～150m×3) ・SD30m×3～4本 SD60m×2～3本 ・200×2～3本 または300m×1本 ・補強 	<ul style="list-style-type: none"> ・Jog、ドリル ・流し(120～150m×2) ・ストレッチ ・軽い補強等 	<ul style="list-style-type: none"> ・Jog、ドリル ・流し(120～150m×3) ・SD30m×1～2本 SD60m×1本 ・ミニハードル走等 ・200m×1本 ・補強等 	<ul style="list-style-type: none"> ・Jog、ドリル ・流し(120～150m×3) ・100m×2～3本 ・軽い補強等
ウエイトするならこの日くらいまで。	または完全レスト		筋トレ系はここまで。

3日前	2日前	1日前	本番
疲労しない程度	完全レスト	調子の確認程度	頑張る
<ul style="list-style-type: none"> ・Jog、ドリル ・流し(120～150×2本) ・SD30m×1～2本 SD60m×1本 ・120～150m×1～2本 ・ストレッチ 	全く何もしない。 身体のケアの日。	<ul style="list-style-type: none"> ・Jog、ドリル ・流し(120～150×2本) ・SD30m×1～2本 SD60m×1本 ・100mダッシュ×1本 (↑多くてもこのくらい)	<ul style="list-style-type: none"> ・Jog、ドリル ・流し(120～150×2本) ・SD30m×1～2本 SD60m×1本
	またはアクティブレスト	練習量はもっと 少なくてもOK。	

※SD = スタプロを使ったスタートダッシュ

※流し = 全力の70～80%くらいで走る

※補強 = 筋トレ系の練習。

1 日前やってはいけないこと

1 日前になってしまえば

練習は限りなく減らした方がいいし、

もうやれることは

ないんじゃないのかな？

って思うかもしれませんが、

まだまだやれることはあります。

さらに言ってしまえば、

【試合の前日にやっておくべきこと】

が存在します。

これをやっておけば、

**ツラかった冬季練習や
日々の努力してきたことが**

1 ミリも 1%たりとも
ムダになることはありません。

「昨日までは調子良かったのになあ」

そんな原因不明の不調に
悩まされなくなります。

**試合当日に身体の軽さを感じ、
レースを待ち望んでしまうかもしれません。**

逆にこの方法をやらなければ、

なんとなく試合当日に

今日は記録が出ないかもなあと

**悲観的になって弱気にも
なってしまうかもしれません。**

そうなってしまうえば、

当然記録も悪くなってしまいます。

そんなのは全然

気持ち良くないですよ。

**記録が出なければ、褒めてもらえず、
つまらない1日になってしまいますし、**

「冬季錬かなり頑張ったのになあ」

と時間をムダにしたと勘違いして
落ち込んでしまうかもしれません。



そんな風になるのが嫌なら、
この方法をやってみてください！

あなたの今までの努力を

1ミリもムダにしないように

前日にやっておくべき

“取っておきの方法”を伝授します。

=====

試合前日の極上戦略

=====

今回の戦略は、

めちゃくちゃ簡単です！

でも、試合の焦りからか、

出来ていなかったりしてしまいます。

意外と意識している人は

ごく少数しかいないかもしれません。

なので、1回チャレンジしてみると
効果を実感していただけたと思います。

それでは、

**試合前日の極上戦略を
あなたに伝授していきます。**

それは…

「食べすぎない」

です！



それだけです。

「前日の夜に食べ過ぎない」

これを守るだけです。

でも、試合前の日って
明日頑張るためについつい

**栄養になりそうなものを
たくさん食べてしまいませんか？**

**実は、消化という作用は
ものすごくエネルギーを使います。**

1日に消費するエネルギーのうち
約10%は消化のときに使われます。

しかも、

**寝ている間にも消化中だと、
疲労回復にエネルギーを使えません。**

なので、

寝る 2 時間前には食事を済ませて
お腹いっぱいにはせずに、

「もう少し食べれるかも」

ってくらいの腹八分目を
目安にすることが大事です。

**そして、脂っこいものを避けて
消化の良いものを心がけましょう。**



これだけです。

これだけをやっただけで、
次の日スッキリ起きれて、

**スカッとした頭で
試合会場に向かう事が出来ます。**

アップを始めれば、

**しっかりと疲労が取れていて、
調子も上がってくるでしょう。**



意外と他の選手は、前日の
食事の量まで気にしていないので

ライバルに差をつけることもできます。

ぜひ試してみてくださいね！

いくらエネルギーの節約に
なることだったとしても、

お腹が空きすぎて
眠れなくなりますし、

次の日のエネルギーとして
蓄えておかなければいけないので

「寝る 2 時間前までに腹 8 分目」

という約束だけは守って
しっかり食べてくださいね！

いきなり試すのが怖いなら、

今日の夜
試してみましよう。

それでもし、明日
少しでも良く感じたら、

試合前日にやることをおすすめします。

試合の前にやることが
当日の結果を左右しますからね！

**あなたの結果が良くなることを
楽しみにしています！**



レース 1 時間前

いよいよレースの

1 時間前となりました。

アップも完了して、招集に向かう
準備をし始めるころだと思います。

**正直やれることは
もうありません。**

あとは

「いい結果が出ますように・・・」

と神様に祈るだけです。

…なんてことは言いません。

まだあります。

レースの1時間前～30分前の間に
あることをやっておくだけで、

**レース中の集中力が上がったり、
筋肉が疲労しにくくなったり、**

筋力が一時的にあがったりします。



そしてこれを行うのは、

1時間～30分前に行うのが

"最も効果的"である。

とされています。

あなたがレースで

1%でも速い"ピーク"を迎えるために

やらなければいけないことは、

「エネルギー補給」です。



レース中にエネルギーとして
使われるアミノ酸などの栄養素は、

**食べてから約 30 分後に
血液の中の濃度が最大になる。**

ということが分かっています。



筋肉の主な材料でもある
BCAA というアミノ酸などを

レース前 30 分前にとることで

**あなたが走るタイミングに
最大値を持っていくことができます。**

つまり、

**エネルギーを血液で
全身に巡らせている状態で**

レースを迎えることができます。



注意して欲しいのは、

お肉やご飯などの

“消化が必要なもの”は

**消化するために血液を
内臓に奪われてしまうので、**

食べないでくださいね！

エナジードリンクや

サプリメントといった

すぐ吸収されるものを

1 時間～30 分前にとりましょう！

欲張ってエナジードリンクを
ガブガブ飲んでしまえば、

お腹がタプタプして
走りにくいこともあるので

**あくまでも食べすぎには
注意してくださいね。**

あっ、あとはドーピングには
気を付けてください！

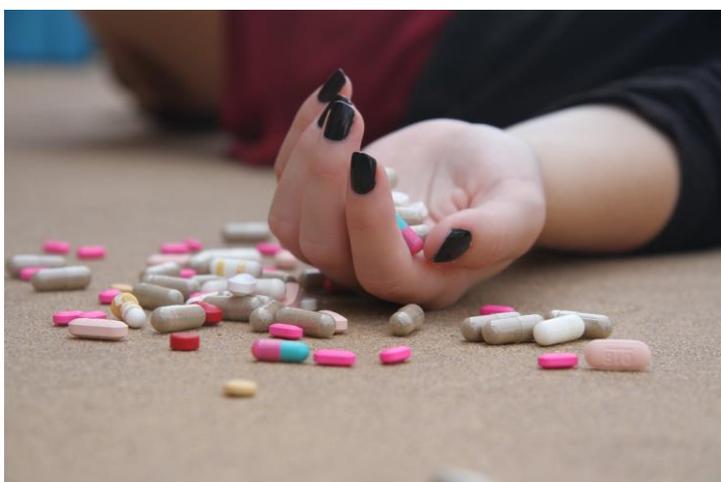
風邪薬とかでも
ドーピングになるものがあります。

ドーピングに指定されているものは
身体に悪影響を及ぼすものなので

「バレなきゃいいよね・・・」

って軽いノリで

使わないでくださいね！



参考程度に、

ドーピングにならない

“使用可能な薬”を紹介します！

1 熱・痛み（鎮痛・解熱・抗炎症薬・片頭痛薬）

- 処方薬** アスピリン
イミグラン（スマトリプタンコハク酸塩）
インテパン（インドメタシン）
SG配合顆粒
カロナール（アセトアミノフェン）
セレコックス錠（セレコキシブ）
ブルフェン（イブプロフェン）
ボルタレン（ジクロフェナクナトリウム）
リリカカプセル（プレガバリン）
ロキソニン（ロキソプロフェンナトリウム水和物）
- 市販薬** ネオバスタノーゲン
バファリンA
フェリア
ボルタレン [ACローション、EXテープ]
ロキソニン [S、Sプラス]

2 筋肉の痛み・こわばり（中枢性筋弛緩薬）

- 処方薬** テルネリン（チザニジン塩酸塩）
ミオナール（エベリゾン塩酸塩）

3 かぜ（総合感冒薬）

- 処方薬** PL配合顆粒
ベレックス配合顆粒
- 市販薬** 新エスタック「W」
新ルルエース
バブロンSゴールドW [錠、微粒]
- 注意**
- 市販薬には禁止物質（エフェドリンなど）が配合された製品が多く、製品名全体が**完全に一致**することを確かめる。
 - かぜの特効薬はないので、症状にあわせて**1**、**4**、**14**などの薬を選んで使用した方が有効な場合もある。

19 ビタミン・滋養強壮

- ビタミン剤：各種ビタミンは禁止されていない。しかし、ビタミン類に種々の強壮薬などを配合した製剤、とくに外国製品には禁止物質を含むものが多い。医薬品の場合には内容を明記してあるが、医薬品以外は使用しないほうが賢明である。
- 滋養強壮保健薬：医薬品にも男性ホルモンやストリキニーネなどの禁止物質やモニター物質を含むものがある。漢方を含むものや外国製品も組成不明が多く、禁止物質陽性となることが多い。使用しないほうが安全。

20 鉄欠乏性貧血（鉄剤）

- 処方薬** フェルムカプセル（フマル酸第一鉄）
フェロ・グラデュメット錠（硫酸鉄）
フェロミア（クエン酸第一鉄ナトリウム）
- 市販薬** ファイチ
ヘマニック
マスチゲン錠

↑は気にした方がいいです。

引用元：日本体育協会の
アンチ・ドーピング使用可能リスト

全部確認したい方はこちら↓

<https://drive.google.com/open?id=1HdFIrcidGgPMIAkNiZMvBA1f8r6ilSGS>

アミノ酸やプロテインであれば
「PLAY TRUE」マークの商品であれば
ドーピングになりません！



スポーツマンシップを
しっかり守った上で、

**ピークを合わせて
最高のパフォーマンスをしましょう！**



最強コンディショニング 3 選

90 日前～30 分前までに

やるべきことはマスターして

いただけたと思います。

最高のピーキングを

引き出すためには、

いつ何をやるのか。

今、何をしておくべきなのか。

ということを考えることが

成功のために必要不可欠です。

計画的に"ピーク"を
合わせることが出来れば、

**力を 100%・120%に
引き上げることが可能なのです。**



でも、もしかしたら

「試合まであまり時間がない…」

「練習の疲労がなかなか抜けない…」

ってことも

あるかもしれません。

なので、これから

今日の夜からでもできる

レースのためにやっておくべき

疲労回復法を3つ紹介します！

どうしても疲労を

抜いておきたいときとか、

1日目・2日目と

連続してレースがあるときに

絶大な効果を発揮するので

ぜひ使ってみてくださいね！

"一石三鳥"マッサージ

あるポイントを

マッサージするだけで、

2か所の筋肉がほぐれて

アーチが出来やすくなり、

シンスプ予防までできる

そんな"一石三鳥"な

マッサージがあることを

知っていますか？

“あるポイント”を
よくほぐしてあげるだけで、

ふくらはぎの

奥にある筋肉までほぐせるので

走り込みの練習の後や
ふくらはぎが疲れている時には

かなりおすすめです。



さらには、

足の裏には「**アーチ**」

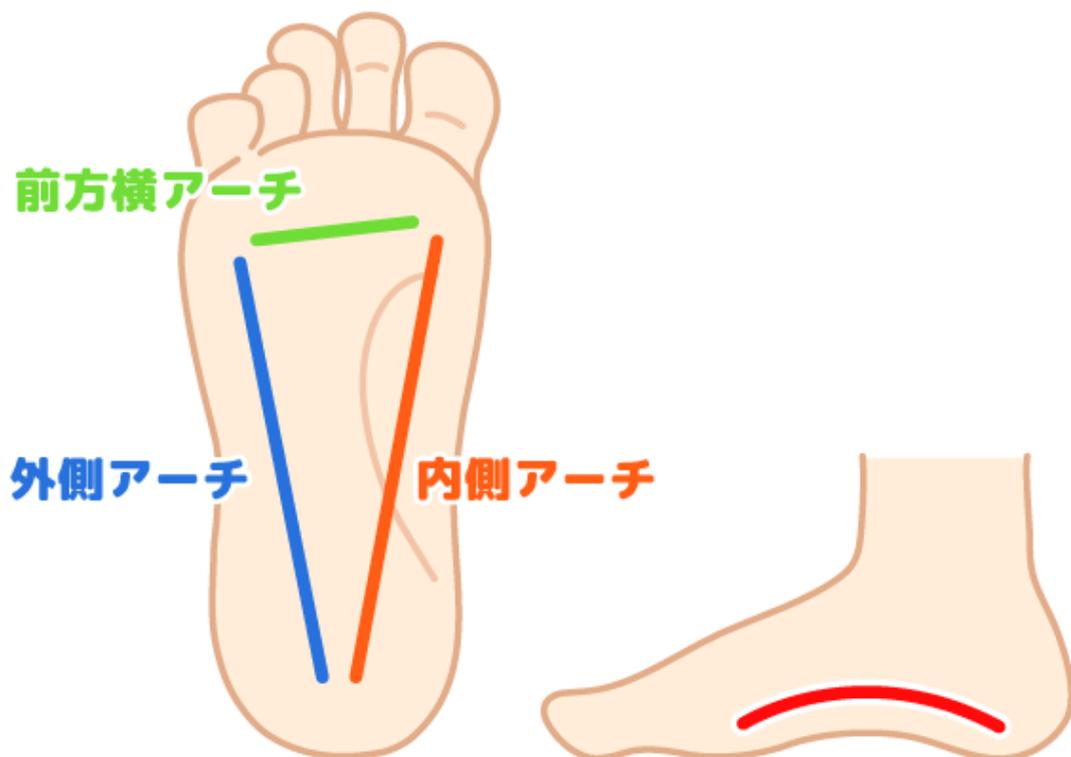
っていうのがあるんですけど、

このアーチがあることで、

バランスが良くなったりとか、

地面にしっかりと

力が伝わるようになります。



このマッサージを行うと

そのアーチをつくる

筋肉もほぐれるので、

**アーチが下がってしまって
起こる怪我也防げます。**

逆にアーチが出来ていても

硬いとケガに繋がったりとか

柔らかい接地が

出来なくなったりとかして

**バランス能力が
落ちたりすることも防げるので
ぜひやってみてくださいね！**

=====

“一石三鳥”マッサージ

=====

やることは、

ものすごく簡単です。

その方法は、

「足の裏をほぐす」

だけでいいんです。

「え？足の裏ですか？」

って思うかもしれませんが

**実はふくらはぎの筋肉は
足の裏まで伸びています。**

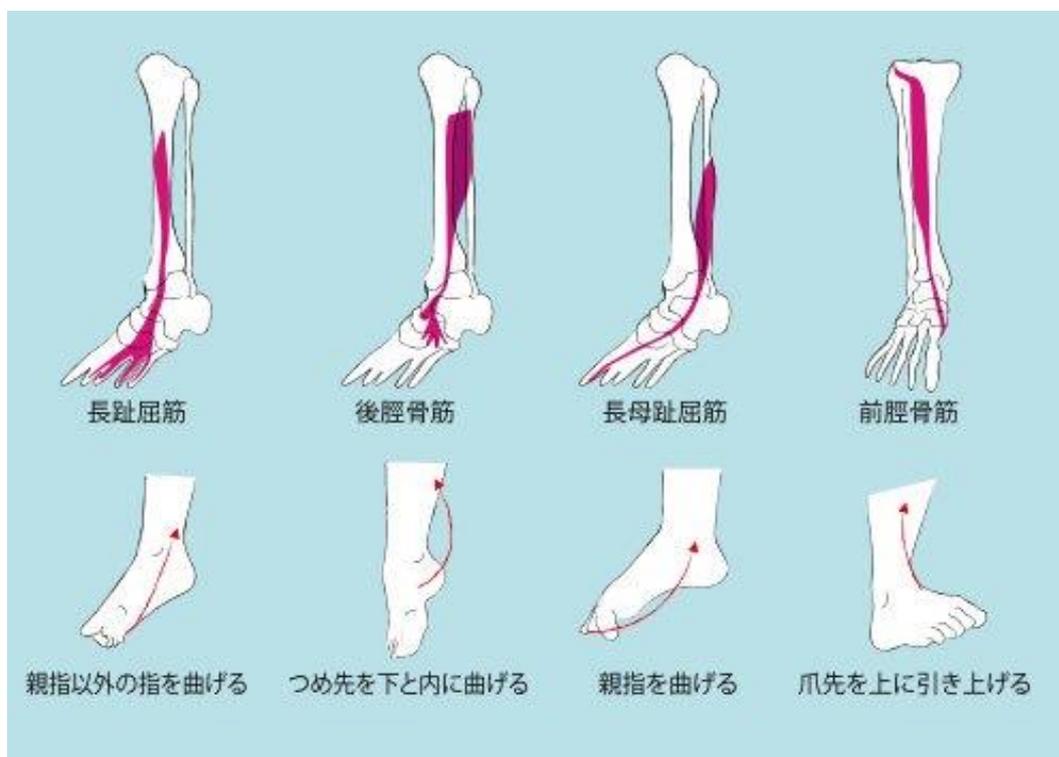
ふくらはぎの

奥にある筋肉ほど

足の裏に繋がっているので

直接はほぐしにくい筋肉を

効果的にほぐすことができます。



この「足の裏をほぐすだけ」で、

1.ふくらはぎと足の裏の

筋肉がほぐれます。

2.アーチが出来やすくなります。

3.シンスプを予防できます。

つまり“一石三鳥”なんです！

じゃあ、

どうやってほぐすかというと

基本は手でもみほぐしてください！

ツボを押すように

ギューと押してみてください。

もしも

「指が疲れちゃうよ…」

って思うなら、

100均などで「竹踏み」を買って
上に乗って足踏みするだけでOKです。



踏み踏み踏み…って

TVみながらでもいいので

やってみてくださいね！

**※これは練習後とか寝る前に
やるようにしてください。**

レースの前にやりすぎると
筋肉がゆるみすぎて

アーチが下がって
パフォーマンスがさがるので

**※試合前にやる場合は
かなり軽くやってください。**

反対に練習後や寝る前なら
がっつりほぐしてあげていいので

**疲れている時の
疲労回復法にしてください。**

“自律神経式”疲労回復法

練習がきつくて

ヘトヘトになったとき・・・

筋肉痛がひどすぎて

筋肉がバキバキなとき・・・

明日もレースがあるから

どうしても疲労を抜きたいとき・・・

こんな時って

必ずありますよね。

筋肉が硬くなって

ストレッチをしようにも

痛くて伸ばせないくらい
カチカチになっている・・・



そんなときに

効果的な方法があります。

この方法を使うだけで

なるべく早く

疲労を抜き取ることが出来ます。

次の日の練習やレースに
疲労を残さないための

**"切り札"ともなる
疲労回復法なので、**

ぜひ覚えてくださいね。

この方法では、

筋肉をほぐしていくために

「自律神経」を使います。

自律神経ってというのは、

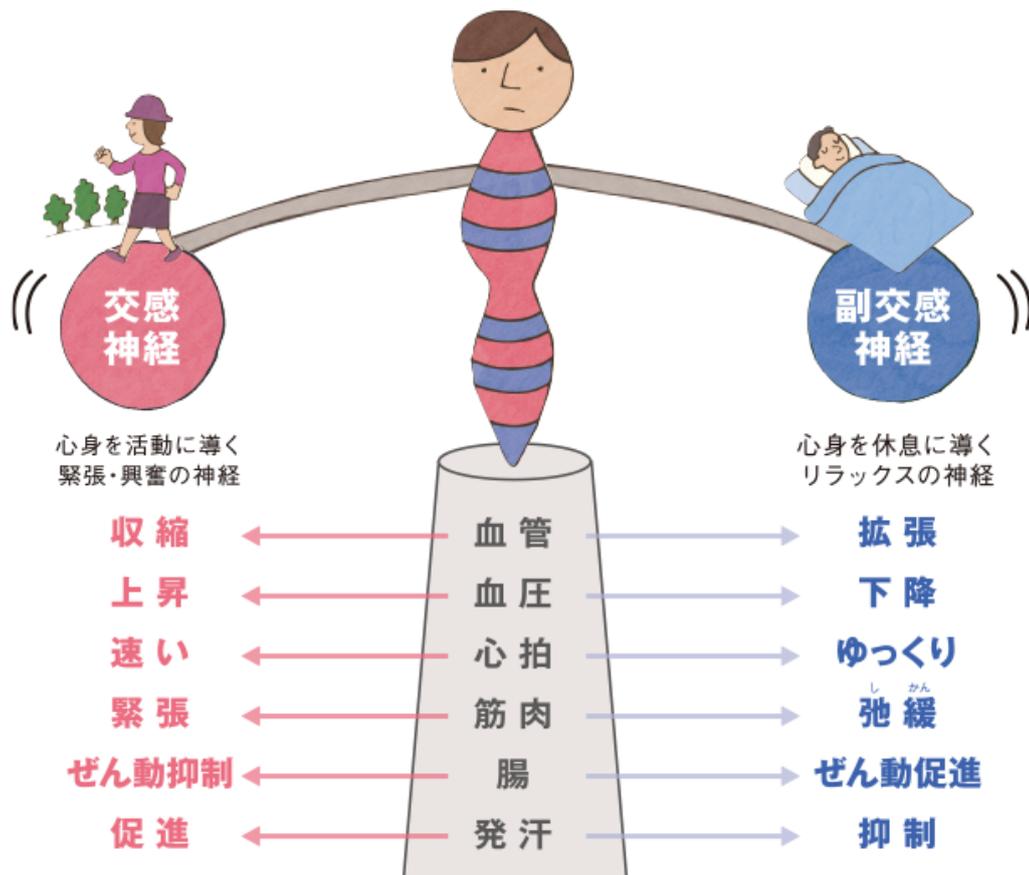
身体を緊張させて

戦闘モードにする"交感神経"と

身体をリラックスさせて

回復モードにする"副交感神経"

のことをいいます。



じゃあ、

この自律神経を

どうやって使っていったら

筋肉をほぐしていくことが

できると思いますか？

ちょっと思い出してみて

ほしいんですけど・・・

筋肉痛がひどい時とか

筋肉が硬くなった時って

アップやマッサージをすれば

痛みが楽になりますよね。

筋肉は血液を十分に流してあげることで

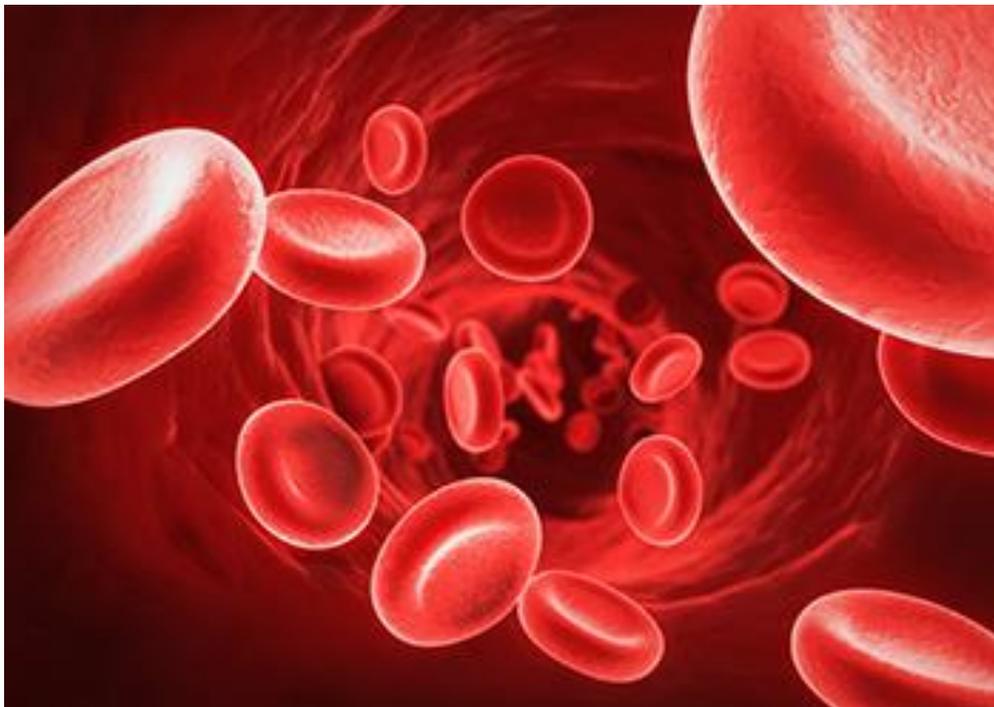
ほぐれてくれるんです。

そして、

自律神経には

血液の流れをコントロールする機能

が備わっています。



自律神経である

"交感神経"には

血管を収縮させる効果があり、

"副交感神経"には

血管を広げる効果があります。

この自律神経の働きを使って

筋肉に血液を送り込んで

筋肉をやわらかくほぐして

回復させていきます！

・・・でも、

意識して血管を縮めたり
広げたりできないですね。

**自律神経は脳や心臓のように
無意識に働く神経なんです。**

じゃあ、

どうすれば自律神経を
使うことができるのかというと、

「交代浴」という方法があります。

交代浴ってというのは、

温かいお風呂と

冷たい水風呂に

交互に入るという方法です。



交代浴で健康になる！！

自律神経は、

意識して切り替えることは

できないのですが、

身体の温度を

変えてあげるによって

切り替えることができます。

温かいお風呂と

冷たい水風呂に

交互に入ること

血管が広がったり

血管が縮んだりすることで

体中の血液のめぐりが

とても良くなります。

筋肉にも血液が流れ

ほぐれてやすくなり、

筋肉痛の予防や

疲労を抜くことができます。

具体的な方法は、

まずは、

=====

① 40～42℃くらいのお湯に

2～5分ほど入ります。

② 10～20℃くらいの水風呂に

1～3分ほど入ります。

=====

これを3～4回ほど

繰り返してください。

でも家や試合の宿泊先で
水風呂を用意するのはかなり難しいので、

温かいお風呂に入った後、

水風呂の代わりに

冷たいシャワーでも全然大丈夫です。

もちろん、シャワーを使って

部分的にやっても大丈夫です。



水風呂が苦手だったり

足だけ疲れているときとかは、

**足湯のように、足だけを
交代浴するのも効果があります！**

ワンポイントとしては、

**最後はお湯ではなく
水風呂で終わってあげると**

保温効果があって

血液のめぐりがいい状態が

続きやすくなるので、

その状態で、

お風呂上りにストレッチとか
軽くマッサージしてあげると

**さらに効率よく
筋肉をほぐすことができます。**



“冷やす”スタミナ温存法

試合のレースで予選・決勝みたいに

1日2レースあったりとか、

次の日もレースがあるから

体力を温存しておきたい！

って時に使える

オススメの方法があります。

とくに気温が高くて

暑い日だったり、

1日に何本も走って

疲れている時に

これからお伝えする方法を
やっていただくと、

**ムダなエネルギーを消費することなく、
戦い続けることができます。**



もしも、

あなたが気づかないうちに
エネルギーが消費されていたら

試合ではエネルギー不足で

練習の成果が発揮できなかったり、

思うように力が入らなったり、

急に筋肉が早く疲れて

失速することもあるかもしれません。



そうならないためにも

「“冷やす”スタミナ温存法」

を使うようにしてください。

この体力温存法は、

予選が終わって

決勝までの間の時間とか

どうしても結果を出したい

前日の調整練習の後のとかに

ぜひあなたに

やってほしいと思います。

このスタミナ温存法とは

「アイスマッサージ」です。

身体を冷やしてあげることが

とても大事なんです。

レースを出たり、
ハードな練習をすると

汗をダラダラかくくらいに
体温が急上昇しますよね。

筋肉が動くことで
身体に"熱"が生まれます。



暑い夏の日とかは、

レース後になかなか
体温が下がらないから

ユニフォームのまま
ウロチョロしたりとか

汗もなかなか引かないし、

ジャージを着たくない！暑すぎ！

なんてこともありますよね。

こういうような

**体温が上がった状態って
ものすごく危険です。**

何が危険かというと、

走ってもいけないのに

**どんどんエネルギーが
失われるからです。**

体温が高いたけで

**人間の身体はエネルギーを
消費してしまいます。**



さらには、

身体の中の水分が

汗となって外に出ていき

足りなくなってしまうと、

脱水症状や熱中症

筋肉のケガにもつながります。

だからこそ、

アイスマッサージをして

「平熱に戻してあげる」

ということをしてください。

身体を冷やすというよりは

平熱や常温に戻してあげる。

というイメージです。

実際にどうやれば

いいのかというと、

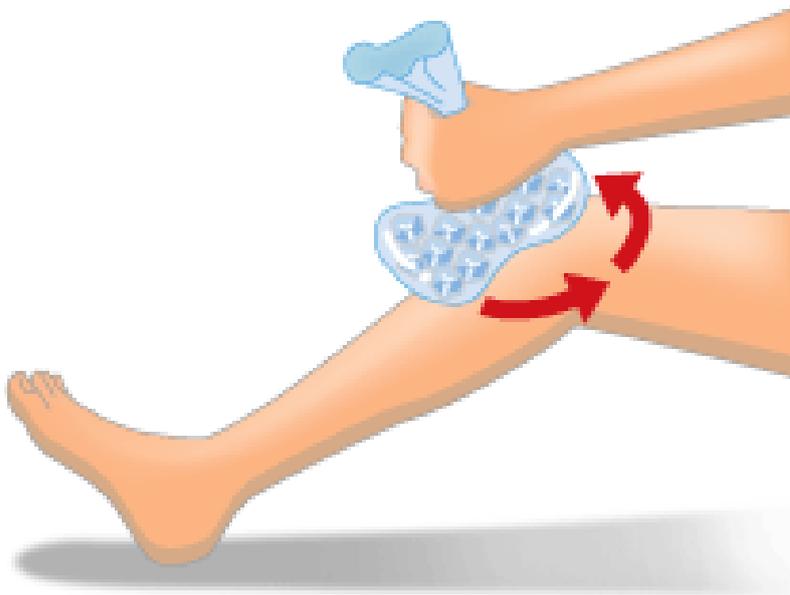
=====

1. 氷を袋に入れます。

2. 氷でマッサージするように

シャカシャカと全身の

熱を取っていきます。



=====

これだけなんです、

暑くてボーっと

してしまいがちなときに

集中力を取り戻して

冷静にレースできたり、

頭がスッキリしたり、

かなり効果があるので

特に暑い日のレースで

やってみてください。

あっ、でも反対に

平熱に戻したり

筋肉を冷やしたのなら、

次のレースまでに

アップをし直してくださいね！



レース中にエネルギーを

効率よく使うためには、

体温を上げた方がいいので、

レースとレースの時間が
あまりない時には、

やらないほうがいいです。

今回の温存法を使うのは、

レースとの間が
2~3 時間くらいあいて

アップし直す余裕があるときとか

明日のレースに備えて

温存しておきたいときに

やるようにしてくださいね！

まとめ

いかがでしたか？

あなたが目標とする大会で
もっともベストコンディションで

走るために必要なことを
90 日前～1 時間前までに分けて
ご紹介しました。



そして、

スタミナを温存したいときや
練習で身体が疲労したときに

**なるべく早く回復するための
回復法も 3 つ紹介いたしました。**

**「紹介されたことなんて
全部やってるわ！」**

って人以外は、

全て 1 通りだけでいいので
やってみてくださいね！

今回の"ピーキング法"は、

**試合当日のあなたが 120%の調子で
レースを迎えるためのものです。**

90 日前から考えてみると意外と
やれることは多くありませんでしたか？

今回紹介したこと以外にも
やれることはたくさんあります。

やろうと思えば、
まだまだあります。

今回の「PEAKING」で

レースで結果を残すには、

そのための"準備"が必要である。

ということが

分かっていただけたと思います。

日常の1つ1つの行動を

ちょっとだけ良くしていくだけで

数日後、数か月後の

あなたの結果は変わってきます。



正直、

**「90日後のことまで
考えてられないよお」**

って思うかもしれません。

もしかしたら、

**「今日だけはいいいね…」
「明日から…そう明日から…」**

って、続かなくなることも
あるかもしれません。

でも結局は、

**レースの結果を決めるのは
"自分自身"でしかないのです。**

あなたには、

**共に頑張った仲間と喜び合って、
自分を誇らしく思えるような・・・**



そんな結果を
残して欲しいと思います。

だからこそ、

これからあなたに

やってほしいことがあります。

それは、

「試合前日のあなたと同じ行動」

を今この瞬間から

やり始めてほしいのです。

どういうことかという、

- ・ **練習をダラダラやらない**
- ・ **早寝早起きしてください**
- ・ **栄養のいい食事をとってください**
- ・ **寝る前にストレッチしてください**
- ・ **明日の準備をしてください**

↑これをやってくださいと

いま僕があなたに言ったとしたら、

「えー、ちょっとめんどくさい」

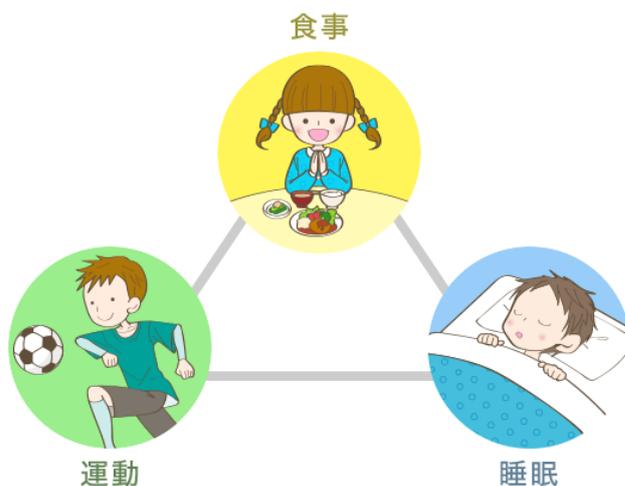
「した方がいいのは分かるけど…」

って、なりますよね。

でも、おそらく

試合前日の自分なら

当たり前にはやると思いませんか？



練習、早寝早起、栄養のいい食事、
ストレッチ、明日の準備。

**"試合前日のあなた"なら
絶対やると思うんです。**

試合前日のあなたが
当たり前に行うことを

**今日から始められれば
必ず結果はついてきます。**

そして、もう1つ。

試合のレース後のあなたが

「あの時からやってれば・・・」

「なんでもっとやってなかったのか・・・」

そう後悔するであろうことも

今やり始めてください。

あなたが今

行動を始めなければ、

あなたが過ごしている

今"この時間"はもしかしたら

未来のあなたからすれば

わざわざ過去に戻ってまでも

"やり直したい時間"になる

可能性もあるかもしれません。



あなたは今、

未来のあなたが

「今のうちからやっておけよ！」

って言いたくなるほどの、

"貴重な時間"を持っています。

数日後、数か月後のあなたは

**あなた自身のこれからの行動に
すべて左右されますからね！**

**「もし試合前日の自分なら
夜更かしをするだろうか…」**

**「もし試合前日の自分なら
ストレッチをサボるだろうか…」**

そうやって

考えてみてみれば、

やるべきことは

決まってくるはずですよ。

1分・1秒だとしても

自分の目指すレースのために

今すぐ行動を始めてくださいね！

あなたの"最大のピーク"が

大会で発揮されることを期待しています。



最後まで読んでいただき

ありがとうございました。

以下は著作権についてです。

次のページに難しい文言がありますが、

僕が作ったものなので、勝手に配布したり、
販売したり、ネット上に上げるということは

禁止ですよというものです。

※読んでいただく分には何の問題もありません。

ご協力ください。

■著作権について

「PEAKING」（以下、本冊子と掲載する）は、著作権法で保護されている著作物にあたります。

本冊子の取り扱いについては、以下の点にご注意下さい。

本冊子の著作権は発行者柏倉飛鳥（以下、「発行者」といいます）に属します。

発行者の書面による事前許可なく、本冊子の一部、または全てを印刷物、電子ファイル、テープレコーダー、ビデオ、CD、DVD、WEB サイト等のあらゆるデータ蓄積手段により複製、流用、転載等を行うことを禁止します。ただし、個人使用の場合のみ、許可致します。

■使用許諾約款本約款は、本冊子を購読した個人・法人（以下、「クライアント」といいます）が本冊子を利用するにあたり、以下の条項を遵守していただくための約款となります。当該約款を必ずお読みいただき、遵守していただけない場合は、発見次第、法的手段を執らざるを得ませんので、何卒ご了承下さい。

第1条＜本約款の目的＞

発行者が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本約款に基づきクライアントがその範囲内において使用する権利を承諾するものとする。

第2条＜禁止事項＞本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。クライアントは本冊子から得た情報を発行者の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に本冊子を第三者に渡す事は固く禁止します。

クライアントは自ら使用するためのみに本冊子に書かれていることをしようできるものとします。

第3条＜契約の解除＞

クライアントが本契約に違反したと発行者が判断した場合、発行者はいかなる通告も無く、使用許諾契約書を解除できるものとします。

第4条＜損害賠償＞

前2条の違反行為によって発行者に損害が生じた場合、クライアントは当該損害について賠償の責を負うものとします。但し、クライアントの責に帰すべき事由に限ります。

第5条＜責任の範囲＞本冊子の情報の使用の一切の責任はクライアントにあり、この情報を使って損害が生じたとしても、発行者は一切の責任を負いません。

すべてはあなたの
勝利のために

From ぐ〜ら