



クレマーレポート



ウォームアップ再考

ウォームアップ（以下W-up）の重要性は今更説明するまでもありません。しかし、W-upは皆さんが考えているよりも奥が深く、本練習を大きく左右します。ここで再度W-upの目的を理解し、自分の競技に即した内容のW-upメニューを作れるようになりましょう。

さて、複数存在するW-upの目的ですが、代表的なものを右にリストアップしてみました。当然これ以外の目的も存在しますが、ここではW-upの目的は一つではなく複数存在するというを理解してもらえればと思います。

さて、W-upの目的が明確になったら、現在行なっているW-upでどれだけ上記の目的が達成できているか確認してみましょう。W-upのほとんどが、静的ストレッチで構成されていると、体温、自動的関節可動域、心拍数、精神的準備、動作の予行は目的として達成されません。また、上半身の運動を多く要求される競技で下半身ばかり動かしても動作の予行としては問題が残ります。

それでは、上記の目的を網羅し、尚且つ競技に即したW-upとはどのようなものなのでしょう。小社の提唱する「ダイナミックフレキシビリティを中心としたW-up」は、短時間で上記の目的を全てかなえる理想のW-upです。ここでは具体的な動きを説明することは紙面の都合上困難なので内容を箇条書きするに留めますので、詳細は小社で販売しているSAQ Training DVDや（株）ベースボールマガジン社刊のSAQトレーニングDVDブックをご参照ください。

本W-upは静的ストレッチを導入するタイミングに大きな特徴があります。多くの場合、先ず静的ストレッチを行なうと思いますが、本W-upではダイナミックフレキシビリティを行い、体温を一度高めてから静的ストレッチを行います。是非、このW-upを導入して、より効率的な本練習を体感してください。

※運動時の柔軟性は大きく自動的関節可動域（AROM）と他動的関節可動域（PROM）の2つの要素から成ります。静的ストレッチではPROMの向上は望めますが、AROMの向上には別の方法をとらなければなりません。

W-upの目的

- ・ 体温の上昇
- ・ 柔軟性の向上
（※特に自動的関節可動域）
- ・ 動作の予行
- ・ 心拍数の上昇
- ・ 精神的準備

ダイナミックフレキシビリティを中心としたW-upの参考例

- ・ 足首から体幹に対するダイナミックフレキシビリティ
- ・ 体幹から肩周辺に対するダイナミックフレキシビリティ
- ・ 静的ストレッチ（体温が下がらないように約10分以内に留める。）
- ・ 競技特性に即した動きを小さな動きから大きな動きに発展させる。



Cramer Dispatchのススメ

Dispatch(ディスパッチ)とは、スピーディーな情報提供を指します。クレマー日本は毎月気になるスポーツ傷害や、トレーニング情報、または身体の資本とも言うべき「食」についてスポーツ人に役立つ様々な情報をスピーディーに配信していきます。また、本誌読者限定のお買い得商品のご案内や、限定かめうさぎのご紹介など、クレマーファンの皆様楽しんでいただける内容を、ご用意致します！

お読みいただくながれ

ご登録いただいたメールアドレスに、案内のメールを配信致します。メールにリンクされているURLにパソコンでアクセスし、記載されている「ユーザー名」と「パスワード」をご入力ください。クレマーディスパッチをお読みいただけます。

【配信登録方法】

弊社ウェブサイト
www.cramer.co.jp/mailmag/
にアクセスし、登録フォームへお
進みください。右の四つの項目を
入力し登録ボタンをクリックし
ます。

登録名	<input type="text"/>
代表者名	<input type="text"/>
メンバーID	<input type="text"/>
メールアドレス	<input type="text"/>

登録

ご登録いただきました
アドレスにご案内のメー
ルを月に一度配信致しま
す。

メールに記載されてい
るURLにアクセスし、メ
ール内にある「ユーザー
名」と「パスワード」をご
入力ください。

クレマーディスパッ
チをご覧いただけます。

- ※ 登録名、代表者名はメンバーズクラブご登録時のものをご入力ください。メンバーズIDが分かる方は、ご入力ください。
- ※ ご登録いただけるメールアドレスは、パソコンのアドレスのみとなります。
- ※ 既にメールマガジンをご登録いただいている方は、ご登録いただく必要はありません。



旬を斬る



季節のパワーを丸ごと食べよう！

旬ってなに??

旬とは、その季節にその土地でとれた新鮮な食物のことを言います。本来なら、ほとんどの食物が旬以外では食べられないのですが、今は栽培方法や飼育、養殖の効率化や技術革新、輸送方法が発達したために、多くの食材が一年中食卓に並ぶ時代になりました。

様々な季節の味を楽しむことができるようになった一方で、私たちは旬が持つ本来の恵みに鈍感になってきているのではないのでしょうか。今、食べているその食材の旬がいつかご存知ですか？ その季節を待ち遠しく思う気持ちや、移ろいを名残惜しむ気持ちも感じていきたいものです。

こんなにすごいぞ！旬パワー！

旬のものは味が良いのはもちろんのこと、**栄養価**もとても優れています。たとえばブロッコリー。ブロッコリーの旬は冬です。

8月のブロッコリーと12月のブロッコリーを比較すると、**ビタミンCは約1.5倍、カルシウムは約2倍**も12月のブロッコリーのほうが多くなっています。

野菜や果物を旬ではない時期、それに見合った風土でない土地で食物を育てる場合、多くは化学肥料を使います。効率を重視して早く育てると味や色が薄くなり、ビタミンやミネラルなどの栄養成分も少なくなってしまうので、旬を外れた食物は、実は「中身」も味も薄いものを食べている可能性もあるわけです。

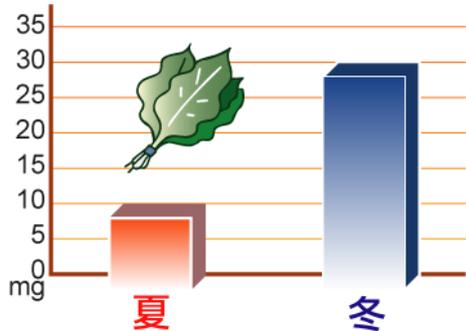
トレーニングを行っている人はそうでない人に比べ、**ビタミンやミネラル**などの必要な量が増え、また、**激しいトレーニング**をするほどその量は増えます。コンディションを良好に維持するためにも旬の食材を使った料理で「おいしく」トレーニングをしていきましょう。

※毎月「旬」の食材をご紹介します。



ほうれん草は冬が旬!!

ほうれん草に含まれるビタミンCの量



※ほうれん草100g中
夏:10mg 冬:30mg



ほうれん草も旬だとこんなに差がある！



クレーマーメモ

S.A.Q.トレーニング

アメリカ生まれクレーマー育ちの総合トレーニングプログラム！

ラダーやハードルを使ったトレーニングをやったことや見たことがある人は多いと思います。

スピードの三つの要素をバランスよくトレーニング。正しく、速く、効率よく行なうことで、神経系の活性化を目指します。日々のトレーニングにぜひ取り入れてみてください。



おすすめ商品

S.A.Q.トレーニングブック
1,890円(税込)



今月のかめうさぎ

元祖かめうさぎ

かめうさぎの誕生から3年。現在では様々な競技や各土地バージョンのものがありますが、これがオリジナル！クレーマーディスパッチでは毎月限定のかめうさぎが誕生します……。お楽しみに！



元祖かめうさぎTシャツ
1枚2,000円(税込)

商品の購入は www.cramer.co.jp へ