

かかってこい!!

vol.35

プロフェッショナルなアスリートをピシバシ世に送り出してきた桑原弘樹塾長が、中高生バレーボールの質問に熱いハートでアタック。どんな無理難題もかかってこい! オレが解決してみせる!

イラスト/大塚あおき

今月の塾長からのお言葉

練習でも試合でも、限界だと思った時点が限界なのだ。ほんとうの限界は、もっともっと、ずつとずつと先にある。ほんとうはまだままだできるのだ。脳が限界だと感じるのが、限界を作っているのだ。これは脳がひと休みしたがっているだけなんだと解釈して、もう少しだけ限界を先まで伸ばしてみよう。その積み重ねがパフォーマンスアップなのだ。

さあ、今月の質問だ(^_^)v

ふくらはぎがツル! 効果的な予防法

前半



※または薄めたスポーツドリンクを試合前から少しずつ



クエン酸ドリンク



エネルギーを
どんどん注入

乳酸を
取り除こう



ストレッチはふくらはぎだけでなく
大きな範囲で



ふだんからバランスのいい食事をとることが大切ですが、まずは直前の対策として試合前からの水分補給が有効です。その場合は一気に飲むのではなく、少しずつ補給していきます。

そして同時に電解質の補給です。具体的にはナトリウムをある程度補給しておくことが大切です。それには、スポーツドリンクを飲むとよいのですが、市販のスポーツドリンクのままではおなかにたまってしまうので、少し水で薄めて飲むか、CCDドリンク1袋を500ccの冷水に溶かして飲むとよいでしょう。

少しマニアクに感じるかもしれませんが、エネルギーをどんどん注入するのが前半で、エネルギーを使うことで出てくる乳酸を取り除こうとするのが後半です。

レベルアップに役立つ動画を配信中!

月刊バレーボールオフィシャルサイト『ゲツバレ.net』(<http://www.getsuvoiley.net>)の中にある『カラダ作りQ&A桑原塾長のかかってこい!! デジタルBOOK』ではキミのレベルアップに役立つトレーニングMOVIEを配信中。今すぐチェックだ!

▶ 塾長に質問大募集!!

塾長に聞いてみたい悩みを大募集。カラダ作りからサプリメントの摂取法まであなたの質問をドシドシお寄せください! お待ちしております!

あて先はこちら

〒169-8915 東京都新宿区高田馬場4-30-20

日本文化出版(株)月刊バレーボール編集部『桑原塾長のかかってこい!!』係まで



江崎グリコ株式会社 スポーツフーズ営業部 部長兼 プロダクトマネジャー

桑原 弘樹 KUWABARA Hiroki

これまでパワープロダクションのプロダクトマネジャーとして全アイテムの開発に携わり、スポーツサプリメントの営業活動も行ってきた桑原氏。

20代のごころに生死にかかわる大病を患い、その経験から健康に対する考え方が変化。今では、自社サプリメントの効果を試すためにボディビルを始め、効果のあったものだけを商品化するという徹底ぶり。国内外で活躍する数多くのプロスポーツ選手やVリーグのチームにコンディショニングセミナー、サプリメント指導を行っている。著書に『サプリメントまるわかり大事典』(ベースボールマガジン社)がある。