

KEEP
HUNTING

⚡ SUNWOLVES ENERGY CHALLENGE ⚡

スマートリカバリー
～疲労回復も計画的に～





注意事項



『トレーニング実施の注意点』をよく読み、
無理のない範囲で実施しましょう。

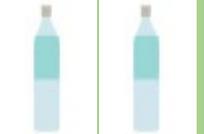
メディカルチェックで問題を指摘されている場合、
体調がすぐれない場合は、必ず医師の判断のもと実施してください。

トレーニングは一人では行わない(保護者誰かの見えるところ)
複数で実施する場合はソーシャルディスタンスをとりましょう。

周りに迷惑をかけない場所で行いましょう。

トレーニング実施の注意点

プログラムを行う場合、安全と健康に十分配慮して行いましょう。

体調確認	トレーニング前の準備	リカバリー
<p>✓ スリープ(睡眠) 寝れた! 普段通りの睡眠が取れた 8時間以上寝れた</p> 	<p>✓ 十分なアクティベーションができた 普段と違う痛み、違和感がない 左右の疲労感に差がない</p> 	<p>✓ チャージ(水分・栄養) 500ml~水分チャージ エネルギーチャージ (炭水化物、タンパク質)</p> 
<p>✓ 食事・水分補給は十分! 普段通りの食欲がある 尿の色は濃くない</p> 	<p>✓ 水分チャージ トレーニング前に200ml~飲んだ トレーニング中の水分準備</p> 	<p>✓ サーキュレーション(循環) 運動した部位のストレッチ 徐々に心拍数を下げる (歩行やジョグ)</p> 
<p>✓ 体調は良い! 呼吸が浅くない、頭痛がない 咳、発熱はない 味・臭覚は普通</p> 	<p>✓ 心の準備ができている やり遂げる強い心の準備ができている 達成目標がある トレーニング内容を理解している</p> 	<p>✓ メンテナンス(回復) 十分な睡眠(8時間以上) 食事(バランス良く) 入浴(寝る60分前まで)</p> 



HIGH PERFORMANCE

ハイパフォーマンス

HARD WORK

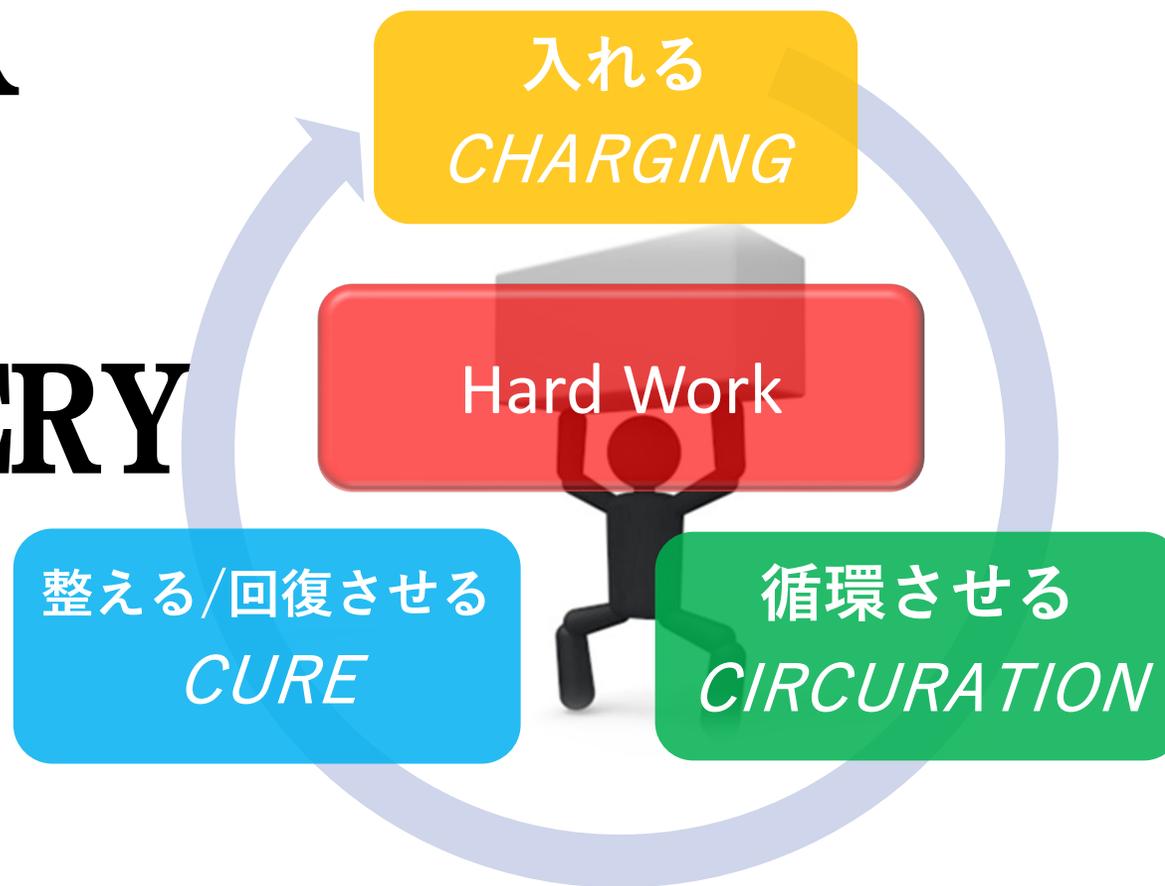
ハードワーク

=

×

HARD RECOVERY

ハードリカバリー



真

剣
Shin-Ken

CHARGE(補給)



入れる
CHARGING

整える/回復させる
CURE

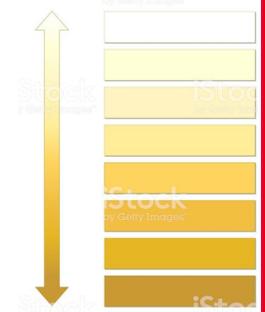
循環させる
CIRCURATION

水分補給(Hydration)

- ・トレーニング前 30分前から開始までに200ml~
- ・トレーニング中 こまめに補給
- ・トレーニング後 直後~2時間以内に失った分を補給
(前後の体重測定で損失分を知る)
- ・日常生活 こまめに補給



尿の色チェック



栄養補給(炭水化物/タンパク質)

- ・補食(Snacks)
- ・Night Recovery Smoothie

- ・トレーニング後~45分 炭水化物 3 : タンパク質 1
- ・まとめ食い < 朝/昼/夕/補食を並列に
- ・1日6~8回~タンパク質摂取
- ・赤身/青魚は1日に1回以上



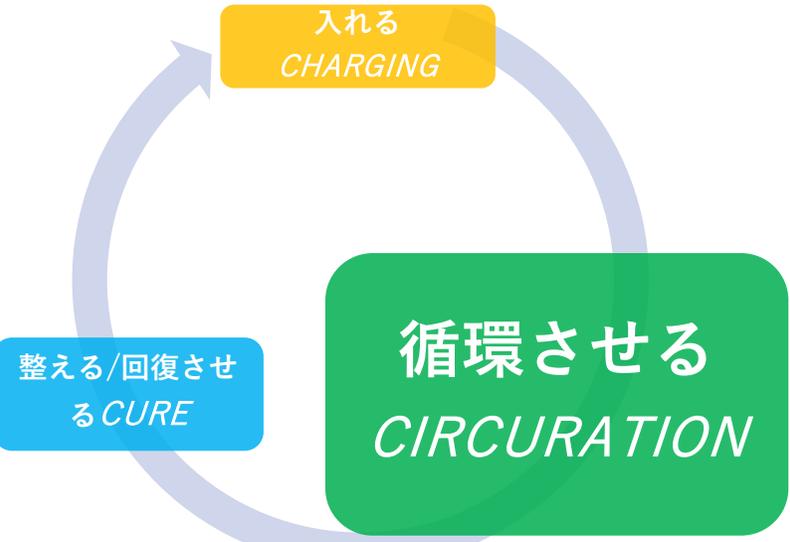
真

剣
Shin-Ken

CIRCURATION(循環)



真



ストレッチ

- ・スタティックストレッチ
- ・疲労部位はセット数を増やす(3セット~x30秒)
- ・フォームローラーなどを用いたリリースを加えるとさらに効果的(トリガーポイント)



ライトカーディオ

- ・トレーニング後 徐々に心拍数を下げる (ジョグ/歩行/バイクなど)



コンプレッション

- ・ウェア/ギア 運動直後~24時間



交代浴

- ・温浴：38~40度 冷浴：10~15度
- ・温浴4分⇔冷浴1分 x3~5セット



- ✓ 血流促進する
- ✓ 副交感神経を優位にする
- ※ 炎症がある際は注意

プール

- ・フラッシュエクササイズ 30分

真
Shin-ken

CURE(回復・治療)

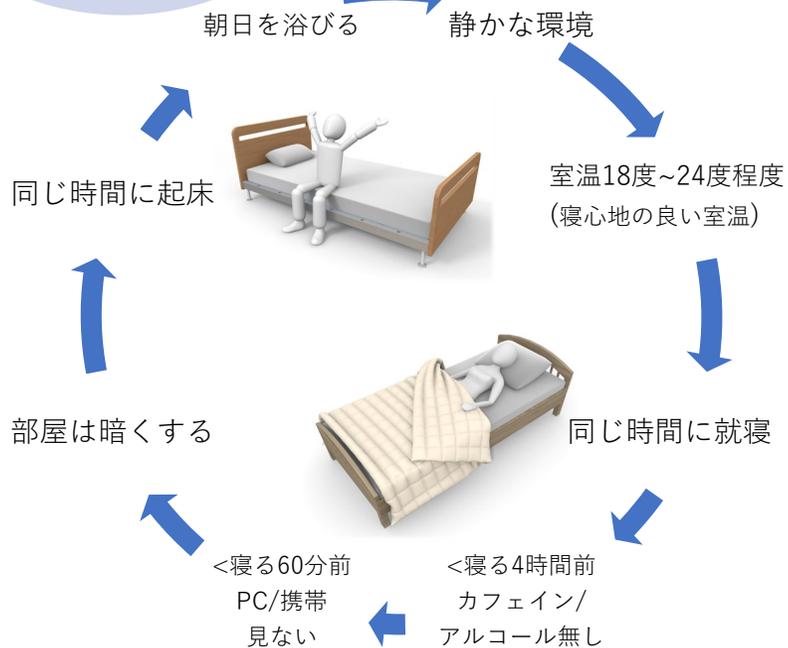


真
剣
Shin-Ken

整える/回復させる
CURE

入れる
CHARGING

循環させる
CIRCURATION



睡眠

- ・ 質の高い睡眠& 8時間以上の睡眠

アイスバス

(激しいコンタクト/暑い環境での運動後)

- ・ 10~15度に5~15分間

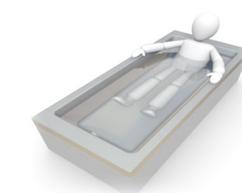
パワースナップ(昼寝)

- ・ 足りない睡眠を補う(15-30分程度)
- ・ 夕方以降には昼寝しない



入浴

- ・ 就寝60分前までに入る
- ・ 38~40度に10分程度
- ・ 入浴剤やエプソムソルトも効果的



- ✓ ホルモン分泌を高める
- ✓ 副交感神経を優位にする
- ✓ 正常な体温状態を保つ

安全第一、ウィルスに負けない

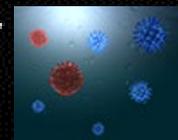
ハードワーク

×

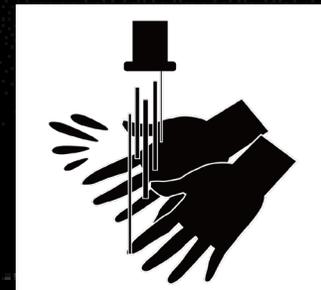
ハードリカバリー

↓

高い免疫力



密集しない



手洗い



マスクの着用



距離を保つ



換気する

 **SUNWOLVES ENERGY CHALLENGE** 