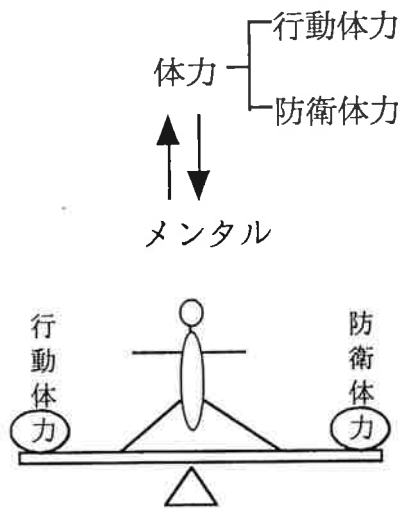


## ～防衛体力にも目を向けよう～



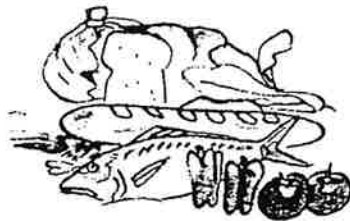
- ・・・・トレーニング  
(ランニング、筋トレ、ストレッチ)
- ・・・・生活習慣  
(栄養、睡眠、休養)

トレーニング効果を上げるためには、練習だけでなく十分な栄養と休養が不可欠です。

行動体力だけでなく防衛体力も鍛えましょう。

### 栄養 Active Nutrition

バランスの良い食事 → しっかり吸収 → 良い体



食事内容：みなさんは、普段どのような食事をしているのでしょうか。

自分の体を作るのは自分の食べた食物です。アイスクリームで作られる体と、お母さんのご飯で作られる体、どちらが強いかは一目瞭然！まず3度の食事をしっかり食べましょう。プロテインやビタミン剤などはあくまでも補助食品です。各自の必要量を知ってから取るようにしましょう。過剰摂取は逆効果になりますので要注意。

食事タイミング：いくら栄養価の高いものを食べても、しっかり吸収されなければ身に付きません。

疲れた体にいきなり食事を入れるのではなく、軽い運動やストレッチをして胃の状態を回復させてから食事を入れるようにしましょう。食後すぐの入浴は消化吸収を妨げるので、胃の弱い人は食事後、しばしリラックスしましょう。

### 休養 Active Rest = 適度な運動、適度な休養

- 健康とは・・・1970年代 → 休むこと = 疲れたら寝る。
- 1980～90年代 → 運動 = 疲れた体にケアを、そして疲れない体を。
- 2000年 → 適度な運動、適度な休養 = 行動することで疲れをより少なく。

これまで私達は有酸素能力を高めて体力を向上させ、柔軟性を高めてしなやかな体を作ってきました。その上で、これからは正しい知識で正しい行動をしなければなりません。コンディションに応じた休養をとるようにしましょう。

例えば・・・5限目の昼寝はただの休みであって休養(=休みを養う)ではありません。休むことでホルモンバランスが落ちてしまい、クラブが始まってウォーミングアップをしても体が起きてきません。体内のエンジンを止めてしまうのではなく、アイドリング状態にしておきましょう。