

～防衛体力にも目を向けよう～

－まず簡単にできることから－

体力には行動体力と防衛体力があり、双方のバランスが重要であることはこれまでも述べてきました。行動体力については、日々トレーニングを積んでおられることでしょう。

春を前にここでもう一度、防衛体力について見直してみましょう。前回までに紹介したチェック項目をまとめてみましたのでぜひ実施してみてください。

栄養

中味のある食事を！！

選手の体を作るのは日常の食事から得られる栄養です。ご飯やパンといった炭水化物、肉や魚、豆製品といった蛋白質、野菜や果物といったビタミン、ミネラル、全てバランスよく取るようにしましょう。決してインスタントのものを食事の変わりにしないで下さい。

吸収しやすいタイミングで！！

疲れた状態での栄養吸収率は低下します。軽い運動やストレッチで胃の状態を回復させましょう。また食後すぐの入浴は消化吸収を妨げます。

規則正しく食べよう！！

食事は空腹状態の胃に物を入れれば良いというものではありません。しっかり吸収し体のリズムを作るためにも、朝食は必ず取り決まった時間に食事をとるようにしましょう。

休養

クーリングダウンを！！

練習後に軽くジョギングし、疲労した箇所をストレッチすると疲労の抜け具合が違ってきます。けがの予防にもなるので是非クーリングダウンを実施しましょう。

睡眠

質の良い眠りを！！

体は睡眠中に成長します。また疲労回復も行われます。極論すると睡眠は時間ではなく質です。夜更かしを避け寝る前にストレッチや呼吸法（第3号参照）を行うなどしてぐっすり眠る工夫をしましょう。



風邪警報発令！



風邪が猛威を振るっているようです。皆さんのチームは大丈夫でしょうか。たかが風邪と侮るなかれ、無理をするといつまでも体調がスッキリせずベストのパフォーマンスが発揮できないばかりか、チームメイトに風邪ウイルスをばらまくことになるのです。ウイルスは空気中を漂っていますし、皆さんの体内にも入っていることでしょう。風邪が発症しないように防衛体力の向上に努めましょう。

予防

手洗い・うがい・・・外出後は、手や喉の粘膜に付いたウイルスをうがいで体外へ排出しましょう

衣服の工夫・・・衣服は重ね着をし周囲の温度に対応できるようにしましょう。

汗の処理・・・汗をかいた状態で放っておくと気化熱で体温が奪われます。練習中や練習後の着替えは早めに行いましょう。

睡眠・・・睡眠中に疲労回復が行われます。成長ホルモンを分泌させるためにも夜更かしは避け、質の良い睡眠を取って下さい。睡眠時間は少なくとも6時間は必要です。

体重のチェック・・・毎日朝食前に体重をチェックしてみましょう。体調を崩す前には必ず体重が減少し、体の異変を知らせてくれます。体からのサインに気づいた時は体のコンディショニングをよりいっそう念入りに行います。

心拍数チェック・・・起床時、あるいは毎日同じ運動をした後の心拍数をチェックしてみましょう。疲労がたまってくると起床時や運動後の心拍数が高くなります。自分のコンディション指標を上手く使い、体調を維持しましょう。

