

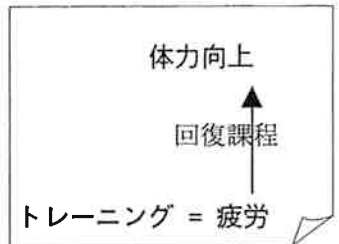
～防衛体力にも目を向けよう～

防衛体力

健康維持能力

防衛体力とは外からの刺激に対応し健康を維持する能力です。例えば一流スポーツマンであってもよく風邪をひく人は防衛体力が低いか不摂生です。逆に普段特別に運動はしなくても病気ひとつしない人は防衛体力が高いか健康管理がしっかりできているのです。私たちの体にかかる外力としては、暑さや寒さ、精神的な苦痛、運動などあらゆるものが挙げられます。運動のための体力だけでなく、こういった外力に上手く適応する能力 = 防衛体力も高めていく必要があるのです。

トレーニングとは身体に運動負荷を与えることで体を疲労させることです。体力向上を目標としてトレーニングをすると疲労は必ず現れます。体が疲労状態から回復する過程でトレーニング効果が得られるのです。体力トレーニングのプログラムは疲労の程度や回復の様子を目安に作られており、疲労のない程度のプログラムではトレーニング効果は望めないのです。



—疲労の三大原因—

- ・エネルギー源の枯渇
- ・疲労物質の蓄積
- ・内部環境の失調

疲労の原因は大きく3つに分けられます。まず筋収縮を担うエネルギーとなるグリコーゲンが欠乏すること、次にグリコーゲンの分解が酸素不足で十分に行われず乳酸などの代謝産物が蓄積され筋収縮を妨げることで、そして外からの刺激に対して反応する内分泌系と自律神経が適応能力を超えることです。

～有酸素運動のススメ～

最近、成人病の予防や治療にウォーキングや水泳やジョギングといった有酸素運動が推奨されるようになりました。これは有酸素運動を行うことで細胞を活性化し、血液成分を変えることで内臓を強化し、免疫力を高めようというものです。実際に、半年も実行すれば血液はサラサラになります。成人でこのような成果があるのですからスポーツ選手それも成長期の選手であればより早くより多くの効果が期待できます。

隅々まで酸素を送ろう



強い心臓に！



上でも述べましたが、トレーニング効果と疲労というのは表裏一体、非常に密接な関係にあります。30分間走などの有酸素運動を行うことで体の隅々まで毛細血管が発達し酸素の供給量が増えます。疲労を遅らせるためには体に酸素をたくさん供給しエネルギーを完全に分解する必要がありますので体への酸素供給量が増えるというのはバテないという点で非常に重要です。

また、30分間走を実施すると安静時の心拍数が低下する現象がみられます。これは心臓が1回に出す血液の量が増えたため心肺能力の向上を意味します。こうした内臓強化によって防衛体力が高められ少々の練習ではバテない、病気もしない体へと成長していくのです。

4月になり新入部員も入ってくる頃でしょう。入部早々にけがや病気をしないためにもまず内臓強化をはかり基礎体力を向上させましょう。上級生にしても同様です。防衛体力は永遠ではありません。週に1・2回取り入れることで内臓を強化し酸素供給能力を向上させてより高いレベルでのトレーニングを積んでいきましょう。