

## ～防衛体力にも目を向けよう～

### — トレーニング効果を上げよう —

日頃、体力作りに取り組んでいる選手達、思うようにトレーニング効果は上がっているでしょうか。これまでも述べてきたように、トレーニング効果を上げるためにはトレーニングだけでなく栄養と休養が必要になってきます。

普段よく耳にする悩みのなかでも多い例を上げてみました。一度じっくりとチェックしてみられてはどうか。当然と思っていることが案外出来ていなかったりするものです。

チェック・・・でもその前に。



#### 「トレーニングしても太れない」

□睡眠：成長ホルモンが分泌される夜の10時から2時の間に寝るようにしましょう。

睡眠の質を高めるため眠る前にストレッチや腹式呼吸を行いましょう。

□新陳代謝：柔軟性に欠ける筋肉、あるいは重い重量でウエイトをしたために重く硬くなった筋肉は、疲労回復をやりきれません。まず30分間走などで毛細血管を発達させ栄養を送る準備をしましょう。

□食事のタイミング：疲れた胃では吸収率が低下します。ストレッチなどで内臓を落ち着かせましょう。食後すぐの入浴は消化吸収を妨げます。

□食事の中身：ご飯だけでなく筋肉のもとである卵や肉・魚・大豆製品などのタンパク質とその吸収を助ける野菜や果物といったビタミンをたっぷり摂りましょう。食事の量そのものが少ない選手もいます。

□栄養の吸収率：朝食は必ず摂り内臓のリズムを作ります。またしっかりと噛むことで吸収率を上げます。または呼吸法を取り入れます。運動は交感神経の働きですが呼吸は副交感神経のため、腹式呼吸を行うことで内臓の強化につながり栄養の吸収率が向上します。

注意！！ 成長期の選手など身長が伸びている時は、骨が成長しているので筋肉の成長は後回しになります。

筋肉より骨のほうが成長は早いので、そういった時期は筋力よりもむしろ柔軟性を高めることで筋肉の発達準備をしておきましょう。

#### 「スタミナがない」

□有酸素能力：スピードを上げたランニングメニューばかりしていませんか。体を動かすには酸素が必要で、酸素を体内の隅々まで送るのは血管であり毛細血管です。隣の人とお話ができるくらいのペースで30分以上走る有酸素トレーニングを行い、毛細血管を発達させましょう。

□血液：極端に持久力がなかったりすぐに息のあがる選手は一度血液検査をしてみましょう。血液内の鉄分が不足している場合があります。食事療法あるいは錠剤によって鉄を補給しなければなりません。

□柔軟性：背中が硬くて腕がしっかりふれなかったり、前屈や正座寝転びが硬くて腰に負担をかけていたりすると筋肉に余計な緊張を与えるので疲れやすくなります。柔軟性を確認しましょう。

サプリメント：サプリメントはあくまでも補助食品であり食事がしっかりと摂れていることが前提です。食事内容の調査を見てもサプリメントで補足しなければならない選手はごく一部です。自分の1日の摂取カロリーは知っていますか。というのもサプリメントは適切な量の決定が重要になるからです。余剰分は排出される水溶性のものは良いとしても、プロテインをはじめとりすぎると内臓に負担をかけるものも少なくありません。これだけは摂らないと競技力は低下する、ということはあってもこれを摂ったら強くなる、というものは存在しないのですから。