

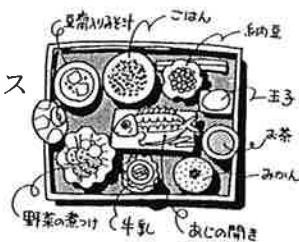
～防衛体力にも目を向けよう～

— コンディショニングのススメ —

寒くなってきましたが選手の体調はどうか。毎日の練習の成果は体が健康である事が前提条件です。普段から心掛けておきたい風邪の予防法を挙げてみましたので参考にしてください。また毎日の体調は簡単なことでもチェックできます。大きな怪我や病気になる前に体調の変化に気づけるよう、日頃から体と対話して下さい。

「風邪の予防に」

- 栄養：体を動かす炭水化物、体を作る蛋白質、疲労回復のビタミン B 群、抗ストレスビタミンであるビタミン C 等々、バランス良く食事をとるようにしましょう。
- 睡眠：抵抗力が落ちていると普段よりも風邪のウイルスにやられやすくなります。睡眠時間は 8 時間、最低でも 6 時間はとるようにして下さい。
- 感染：自分では「これくらい大丈夫」と思っている周囲に風邪のウイルスをまき散らすことでチームメイトにも感染します。マスクをしてチームに風邪が広がるのを防ぎましょう。
また、案外見落としがちなのは、給水のボトルです。風邪を引いている人と同じボトルに口を付けることのないように、ボトルは別のものにして下さい。
- 衣服：ジャージやウインドブレーカーなどを重ね着し、アップの時やダウンの時など必要に応じて脱ぎ着できるようにしましょう。
- 汗の処理：気温の低いこの時期に練習で濡れた T シャツのまましていると一気に体は冷えます。寒いと感じる前に着替えることが大切です。
先生のお話もこの時期は手短かに・・・。



「コンディションチェック」

- 体重：起床時トイレに行った後、あるいは行く前といった決まった時間に体重を測ってみましょう。5%以上減っているときは疲労がたまってきているサインです。注意して下さい。
- 心拍数：起床時や就寝前など毎日決まった時間に心拍数を測ってみましょう。普段より 10 拍以上心拍数が高い時は風邪の引き始めなど体調を崩す前のサインでもあるので注意して下さい。練習後になかなか脈が落ちないと言うのは慢性的な疲労の可能性があります。
- 柔軟性：前屈や腰ねじり、バンザイなど毎日の柔軟性の変化に目を向けてみましょう。風邪や怪我の前ぶれとして体の柔軟性の低下が現れます。大きなトラブルにつながる前に改善しておきましょう。
- 関節の違和感：普段通りの運動で筋肉痛や関節に痛みが出た場合は、疲労が回復しきれていない状態です。練習計画や生活レベルでのコンディショニングを振り返って下さい。



はやり目

流行性角結膜炎（はやり目）は伝染力が非常に強く、症状としては充血やまぶたの腫れなどがきつくと現れます。あるチームでこのはやり目が大感染し、ゲーム前の時期に練習も危ういという緊迫した雰囲気になりました。ドクターと連携して予防接種をしたり感染ルートの可能性のあるものは徹底して排除しタオルや石鹸も別にしてしたりしました。その甲斐あって大事には至りませんでした。伝染病の怖さを改めて認識しました。悪化する前の早期発見と他へ広げないための迅速な対応が重要です。