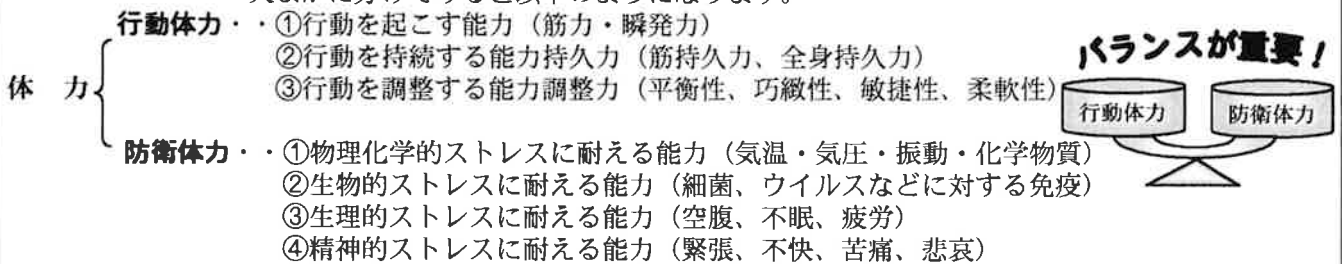


# ～防衛体力にも目を向けよう～

## －新生活のスタート！－

さあ、新年度の始まりです。ワクワク、ドキドキ、不安と期待が入り交じる時期です。新たなスタートで気力も体力も十分な状態と思いませんか。実際のところどうでしょうか。新生活の始まりは環境も変わり慣れるのに時間がかかります。そんなとき体調を崩さぬように、気力も体調も万全な状態でスタートしましょう。

体力とは・・・2つに分けられます。体を動かす行動体力、体を守る防衛体力に分けられます。だまかに分けてみると以下のようになります。



行動体力は日々トレーニングを積んで鍛えている事と思いますが、行動体力、防衛体力、双方のバランスが取れていることがとても重要です。外からの様々な刺激・ストレスに対応して健康を維持し、環境に適応する能力を高める事が大切です。行動体力を上げていくには、基礎となる防衛体力、すなわち様々なものへの抵抗力があつてのことです。では、防衛体力を向上させるにはどうすれば良いのでしょうか？防衛体力の向上には欠かせない食事面・睡眠面・休養面・ストレス管理を見直してみましょう。

## 防衛体力の向上！

### 食事



私たちの体は食事で作られます！

朝食をきっちり摂る＝体を起こす→胃や腸が活発に動き出し体内の代謝が高まる。

バランスよく食べる＝好きなものだけ食べない→炭水化物・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど。

しっかり噛む＝消化吸収を助ける→噛み唾液と食物を混ぜ合わせる事で胃腸への負担を軽くする。

### 睡眠



眠りの質を高めよう！

夜更かしは成長を妨げます＝成長ホルモンは睡眠中（夜の10時～2時の間）に最も分泌さる。

睡眠時間は1.5時間サイクルが望ましい＝成長期の選手は7.5時間を目安に。

寝つきや目覚めをよくする＝深い眠りを得る為に寝る前のコンディショニングや呼吸法を行う。

### 休養

休養もトレーニングの一部です！

ただ寝る、ゆっくりする事が休養ではありません。普段とは違う運動を取り入れることや、コンディショニングをし、心も体も次への準備段階にしておきましょう。

### ストレス管理



特に新学期が始まったこの時期に多いのは、環境の変化や先輩や後輩・仲間・先生・指導者といった人間関係によりストレスを感じることはないでしょうか。上手なストレス管理は、まずストレスによる身体や心の変化に気付くことが大切です。身体のだるさ、眠気、寝付きの悪さ、集中力がない、などの症状が続く時や、いつもはこのような症状がないのに症状が表れた場合はストレスによる影響が考えられます。ストレスで疲れた身体や心を休ませる、またリラックスさせる方法として腹式呼吸や深呼吸を取り入れてみましょう。また、自分一人で問題を抱え込むのではなく、心の許せる仲間や家族に話をすることも一つの方法です。人と話すことで気分や感情が発散でき、ストレスを溜め込む事を防げます。

良く眠れない時や食欲の無い時は、やる気が起こらず、すべてのことに悪循環をもたらします。また、防衛体力の低下は、病気をしやすくしたり、無気力になったりします。そのような状態に陥ったら、まず、日々の食事・睡眠・休養を振り返り、この3つの質を高めるようにしましょう。そうすれば、心も体も生き生きと前向きに取組めるでしょう。