

# ～防衛体力にも目を向けよう～

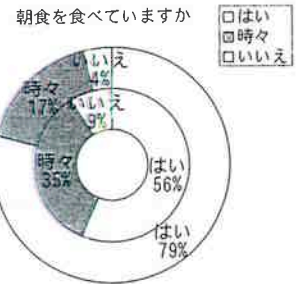
## 高校生は睡眠を！大学生は朝食を！

ブライトボディでは年間3000人以上の体力測定をしています。その際、選手に日常生活のアンケートを実施しますが、今回それらのデータを競技、性別関係なく集計したところ、ある傾向が見えてきました。

中高生ではほとんどの選手が朝食をとっていました。家族と一緒に生活しているためだと思います。しかし、高校生の睡眠時間を見ると多くが6時間前後に集中しており中には4時間の選手がいるなど、睡眠不足の傾向がありました。

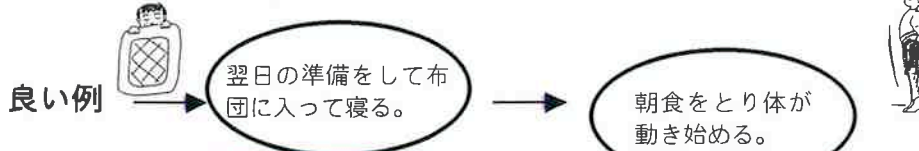
一方大学生においては睡眠時間は7時間から8時間と十分ですが、朝食を食べない選手が高校生に比べると高い比率で見られました。一人暮らしの選手が多いのが関係していると思われます。

トレーニング効果を上げるのも下げるのも、体調一つで大きく変わってきます。睡眠や食事といった日常生活のリズムを今一度見直してみましょう。すぐバテる選手は実は睡眠不足が原因かもしれません。なかなか筋肉のつかない選手は実は朝食など食事をしっかりとっていない事が原因かもしれません。春から新入生も入ってきました。この時期に日常生活の教育を始めてみましょう。

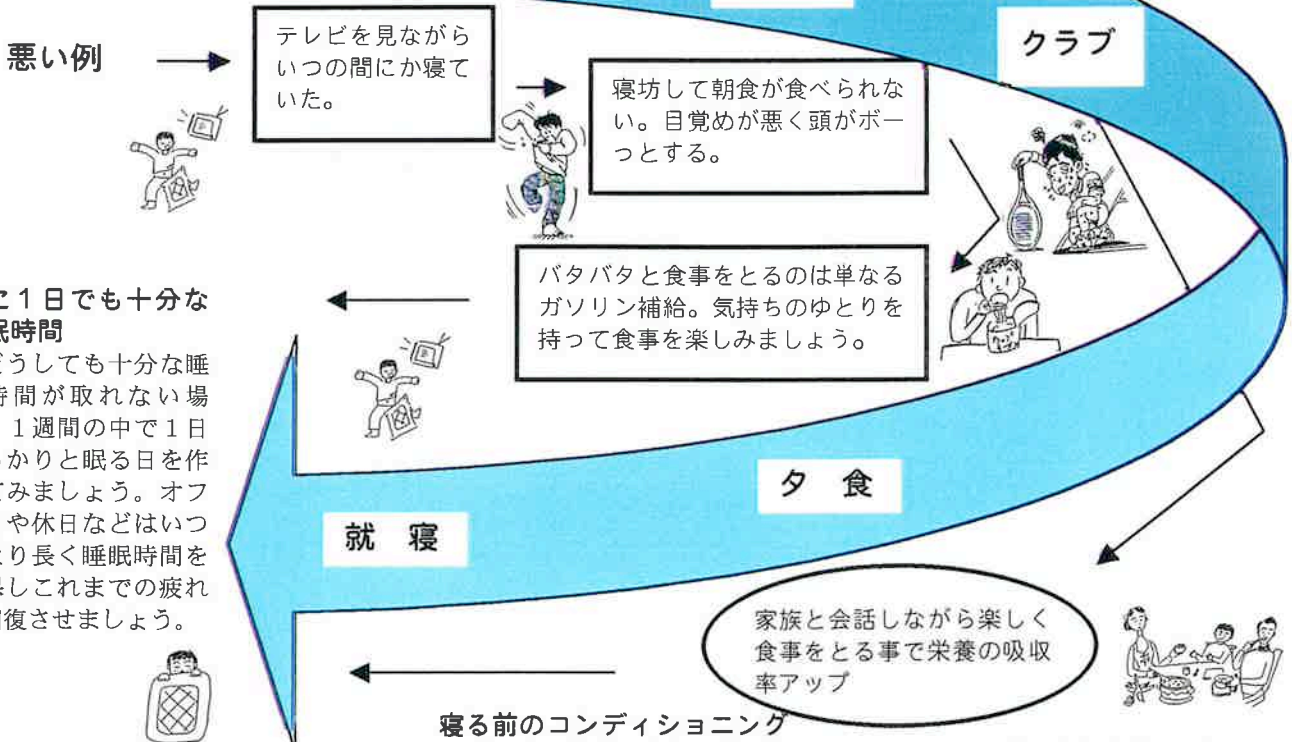


外側：中学生  
内側：大学生

日常の姿勢から体の歪みや硬さを作っています。これらは栄養の吸収にも影響を与えます。



前日の眠り方によって翌日の流れが決まってしまうパターンです。



### 週に1日でも十分な睡眠時間

どうしても十分な睡眠時間が取れない場合、1週間の中で1日しっかりと眠る日を作ってみましょう。オフの日や休日などはいつもより長く睡眠時間を確保しこれまでの疲れを回復させましょう。

### 寝る前のコンディショニング

横になった時、背中は何のようになっていますか。背中全体がどっしりとついているでしょうか、それともどこかに硬さや違和感があるでしょうか。背中のストレッチで筋肉をほぐし、ゆったりとした呼吸をすると、筋肉の隅々まで血液が流れ筋肉の緩んでいくのがわかると思います。眠っている間にゆったりとした呼吸をするためにも、肺が大きく動きやすいようにストレッチで身体を整え、呼吸法で明日の新しいエネルギーを身体に入れて眠りにつきましょう。(ブライトボディ通信第19号体幹のコーナー、第3号メンタルのコーナー参照)

早寝早起き、三文の得