

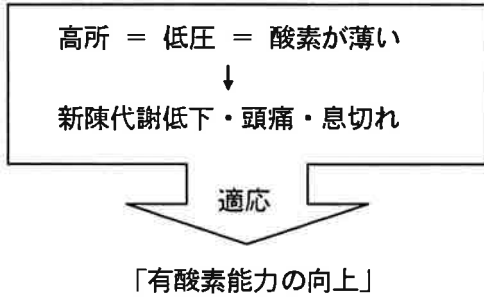
～防衛体力にも目を向けよう～

—梅雨こそトレーニング!—

体力には大きく分けて「行動体力」と「防衛体力」の二つがあり、防衛体力とは外からの刺激に対し健康を維持する能力です。私達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。運動のための行動体力だけでなく、それを生かす防衛体力も高めていく必要があります。

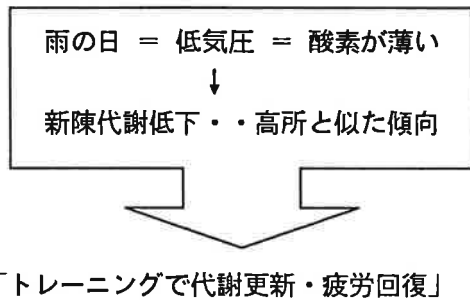
防衛体力
すなわち
健康維持能力

～高所トレーニング=低圧トレーニング～



高所トレーニングとは高度 2000m～3000m の酸素濃度の低い場所 (800～700mbar) でトレーニングを行い、体内のヘモグロビン (体内組織に酸素を運ぶ) 量を増大させるトレーニング法です。低地から高所へ行くと新陳代謝が低下し頭痛や息切れといった症状が現れます。しかし、2～3 週間滞在することで環境に適応し、平地へ帰還した時に有酸素能力の増大が認められるのです。最近では、高所 (低圧環境) で日常生活を送り低地でトレーニングを行う方法も多く取り入れられています。これは高所では酸素濃度が低く強度の高いトレーニングが出来ないためですが、このことから生活レベルの刺激が体に大きな影響を与えることがわかります。

～低気圧トレーニング?!～



私達の周りにも軽い低圧状態は存在します。天気図を見てみましょう。晴れの日には 1008mbar の気圧が雨の日には 955mbar にまで下がるのです。梅雨時期、古傷が痛くなったり体がだるくなったりしませんか。これは気圧の低下によって高所トレーニングと似た傾向の症状が現れ血行障害がより明確になるためです。

つまり、低圧状態にある時にトレーニングをする事で体を環境に適応させ、有酸素能力の超回復を狙えるのです。雨で体がだるいからといって動かないでいると酸素を十分に体内に取り込めず、翌日体のキレがなかったり疲労が抜けきらなかったりします。

ということは・・・

代謝を高め疲労を蓄積しないために根本的な有酸素能力を普段から高めておくことが必要になります。

いつまでも抜けきらない膝の痛みが散歩やジョギングで有酸素能力を高めた結果、ましになったというケースもあります。

疲労時は代謝が悪いものです。クーリングダウンでジョギングなどの有酸素運動を行うと疲労回復を促すことができます。

日本ならではの梅雨を活用しましょう!!

