

～防衛体力にも目を向けよう～

今からできる夏の準備 睡眠

<休養、運動、栄養のバランス>

いよいよ夏がやってきます。暑さに負けずに元気よく動けるようにしましょう。元気で過ごすためには、休養、運動、栄養の中でも疲労回復の部分である休養の部分が大事になります。今回は休養の中でも睡眠をとりあげてみましょう。



なぜ人は眠るのか？

1) 脳の回復～ノンレム睡眠～

脳のはたらきである意識、集中、判断、記憶など知的活動を行っていくには、脳を深く眠らせることが必要です。脳が回復していないと頭がボーっとして、日常生活からキレがなくなってしまいます。良く眠れた時にはスッキリし、そうでない時は日中でも眠たいことはよくあることです。睡眠はメンタル的な回復の大切な営みなのです。これはノンレム睡眠といわれ、深い眠りで一時間半程度の時間続きます。



2) 体の回復～レム睡眠～

体の疲労も睡眠をとることで回復します。「寝る子は育つ」というように、脳は深い眠りに入ると成長ホルモンが分泌されるため、細胞の新陳代謝を促して筋や骨、皮膚を成長させたり、傷ついた筋や内臓を修復してくれます。これは、レム睡眠といわれ、浅い眠りであり筋の緊張が解けており、体はリラックスした状態にあります。筋の疲労はここで回復に当てられています。



<夏のからだとは>

夏の暑い時でも、自分の全力を出して動いていける、さらに成長していける体ということです。夏に倒れたり、バテる選手は、ある程度共通した特徴があります。

- ・練習や試合が始まる前からどこかおかしい。
- ・顔色がよくない。
- ・姿勢が丸まって視線が下を向いている。
- ・気分が何かおかしい
- ・ボーっとしている



そういった選手によく聞いていくと、睡眠不足気味の選手が多いのです。寝ていないと疲労回復や一日の始まりがスッキリしないので、食事をしっかりとっていても、体は動いてくれません。夏に目一杯動いていくためにも、今から取り組めることは、睡眠をもう一度見直していくことです。

<具体的にできること>

1) 時間の長さや質が大事

睡眠時間は長さよりも質が大事になります。それがわかる目安は朝起きた時にすっきりと目覚められ、ぐっすり眠ったなあという満足感がある眠りのことです。ノンレム睡眠とレム睡眠のサイクルを考えると、最低6時間、週に2～3回は7時間半～9時間は寝ることをおすすめします。

2) 寝る前の準備、リラックス

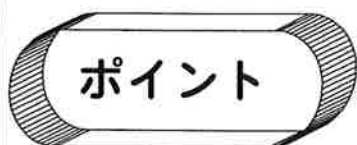
スムーズに眠りにつくためには眠る前に脳をリラックスした時間を作ることが必要です。いろいろと考えながら眠りにつくのではなく、頭をからっぽにしてリラックスすることが必要です。そのために行えるコンディショニングとして、ストレッチ、呼吸法があります。

3) 目覚めのメンタル

朝、起きて目覚めたときにメンタルを使うことで、朝の始まりを気持ちよく過ごしましょう。

具体的には、目が覚めたときに

- ・さあ、やるぞ！
- ・気持ちいい朝だなあ。
- ・今日は何が起きるかな、楽しみだなあ と思うのです。



ストレッチ・・・疲れやすい、硬くなりやすいところを伸ばして体のバランスを整える。
呼吸法・・・下腹部に手を当て全身の力を抜いて、ゆったりとした気分で腹式呼吸を行う。



睡眠の取り方に注意して、寝苦しい夏を乗り越えるために睡眠に一工夫し、回復力を高め、暑くなってくる今の時期夏でも動ける体を今から準備していきましょう。