

～防衛体力にも目を向けよう～

－ 夏に強くなろう！ －

夏本番です！青空の下、爽やかな汗を流して練習に励んでいるのではないのでしょうか。練習量の多くなる夏休み、この時期を上手く乗り切ればより一層練習の成果をあげることができると思います。その一方で、夏バテでへばっている選手はいませんか？今回は、そんな選手のために夏を乗り切るポイントを紹介します。

～なぜ夏バテをするのでしょうか？～

・高温多湿の夏は、水分の摂り過ぎや食欲不振による栄養不足、熱帯夜による睡眠不足などで、コンディションを崩しやすく、さらに練習量の増加や暑さによる体力の低下などが夏バテを引き起こします。

食欲不振

夏場は特にエネルギー代謝が活発となって、体温の上がりやすい体になります。食事を摂るといことは、体温を上昇させることになるので、防衛反応により体温を一定に保つために胃酸の分泌量が減ります。すると、体は食べ物を受け入れる準備が出来ず、自然と食事量が減り栄養不足となってスタミナが低下していくのです。そこに練習量の増加が重なると、夏バテを招くことになります。

そのような状態の胃に、暑いからといって水を多く飲むと、胃に水分が長く溜まり動きが悪くなって、胃液は薄まってしまいます。

炭酸等のジュースを飲むのも食欲不振の原因となります。ジュースに含まれる糖分は、脳の満腹中枢を刺激して食事を摂りにくくしてしまうのです。

そこで、飲むものとしては糖分のないお茶やミネラルウォーター、水で薄めたスポーツドリンクなどが良いでしょう。また、飲み方としては人間の体が一度に吸収できる量が100～200mlなので、コップ一杯程の量をこまめに飲むのがコツです。

低下した食欲を取り戻すには、レモンや酢のものなどの酸味が有効です。レモンを見たときに唾液が出てくるように、酸味には消化液の分泌を高める働きがあります。カレーやしょうが、ニンニクの香りも食欲を増進させます。弱っている胃腸のためには消化吸収の良い芋類、または食べやすい麺類も良いでしょう。



睡眠不足

熱帯夜は寝苦しく十分な睡眠がとれないこともしばしばです。だからといって、クーラーをかけたまま寝ていませんか？それでは、暑さはしのげても体の代謝機能は低下してしまいます。27°前後の温度でタイマー設定をしたり、ドライ機能を使って湿度を65～70%にするだけでも寝やすくなります。

ある中学生のチームでは、毎年夏の大会で風邪を引いたり体調を崩す選手が多かったので、クーラーの使い過ぎや、睡眠の取り方を徹底させました。すると、体調を崩す選手がなくなり大会で優勝できたという例もあります。暑いからといってシャワーで済ませずに、ぬるめのお湯にゆっくりと浸かって筋肉をほぐし、お風呂上がりや寝る前のストレッチで全身をリラックスさせてぐっすり寝るようにしましょう。睡眠はその日の疲れを取るだけでなく、明日への準備にもつながります。

練習の工夫

夏休みは一日中練習、というチームも多いことでしょう。日中の気温が高いときに練習を行うと集中力が欠け、思ったよりも練習の成果が出ないということも考えられます。また、午前、午後の練習になると昼ご飯は食欲がない、と抜いてしまう選手もいるようです。それではエネルギー不足になり、さらに集中力が欠けた練習になってしまいます。

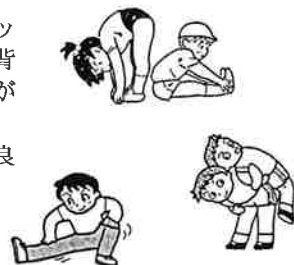
日中の練習を避け、朝早くに練習を始めて、昼は勉強や昼寝に当てているチームもあります。このように、少しの工夫で質の高い練習ができ、夏を上手く乗り切ることができるでしょう。

体調管理

柔軟性チェックや体重チェックも夏バテ予防に有効です。柔軟性チェックでは、前屈や腰ねじり、バンザイなどをチェックします。腰回りや背中
中の筋肉は内臓の働きと関連があるため、硬くなると食欲不振につながります。ストレッチをして筋肉を柔らかく保ち、内臓の働きを良くしておきましょう。

体重は、定期的にチェックします。普段の体重から5%以上体重が減っていると体調不良のサインです。一週間で体重が5kg減った選手が練習中に倒れたというケースもあります。

こういったチェックを行うことで、選手自身が自分の体調を管理することも出来ますし、監督やコーチがメニューを作成する目安にもなります。



簡単なことから始めることで、例年よりも夏の練習が変わることでしょう。

さあ！夏に強くなって、秋から始まるシーズンにベストなコンディションで臨みましょう！！