

2020年東京五輪の開催が決まり、最近ではソチ冬季五輪、6月のサッカーワールドカップと、スポーツに親しみライフスキルを向上する機会が多くあります。

ライフスキルとは、1993年にWHO(世界保健機関)が青少年の健全な育成のため「日常の様々な問題や要求に対して、より建設的かつ効果的に対処する為に必要な能力」と定義した考え方で、近年スポーツ界でも成果を上げるた

# 1 トレーニング

## 深呼吸のすすめ



マウンドで深呼吸をする田中将大投手。深呼吸は気持ちを切り替えるのに有効です

### 危機管理の大切なスキル

め、日常の生活習慣を改善することにより良い環境を築こうと普及しています。一般的には、日常生活をいきいき明るく元気に生きていく為の方法です。子供から高齢者まで、スポーツをされている方のコンディショニング(健康管理

息を吐き深呼吸をしましょう。彼だけではなくスポーツのいろいろな場面で見られます。息を吐くことは、スポーツ選手が最高のパフォーマンス(自分の身体をイメージ通り動かせる状態)をする為のプログラムです。ストレスのかかる場面では、身体は余分な力が入り、心は不安や緊張で、良いプレーが出来ません。そうしたピッチから、選手が危機管理

として最善の成果につながる大切なスキルです。実際にやってみましょう。まず、姿勢を正します。数回呼吸をしながらリラックスしたら、鼻で息を吸い手を真上にあげます、ゆっくり手を横から下ろしながら口から細く長く息を吐きましょう(ラジオ体操の深呼吸の要領です)。2、3回行いましょう。心と体のコンディショニングは良くなりましたか？



中田佳和さん バスケットボール選手として伏見土高・同志社大で活躍。米大リーグの大家友和投手やオリックスの平野佳寿投手、フィギュアスケート高橋大輔選手ら多くのアスリートのトレーニングに関わ

して自分のお気に入りの呼吸法を身につけましょう。スポーツをしている時、仕事、生活でストレスを感じた時、ここ一番集中したい時、息を吐く呼吸法を活用して、トレーニングライフを楽しみましょう。(中田佳和・株式会社アライトボディ代表取締役)

◇ スポーツが世代を超えた広がりを見せています。無理せず楽しく健康にスポーツをするには何が大切なのでしょうか。簡単に取り組めるトレーニング法などを多くのプロ選手や団体に指導する「アライトボディ」(宇治市)のスタッフの皆さんに教わります。

|| 毎週掲載します。