



ジュニアアスリート選手のための スポーツライフマネジメント

Vol.4 秋冬の体調管理

監修 清水和弘 先生 (日本スポーツ振興センターハイパフォーマンスセンター) / 国立スポーツ科学センター 研究員

この時期、大会のハイシーズンが終わる競技が多く心身ともに緊張感がゆるみ、生活パターンも乱れがちではありませんか？ 目の前の目標に向かうときは実践しやすいスポーツライフマネジメントもオフシーズンでは、どうしても意識しなくなります。体調不良はこんな時に起こります。体調管理も競技生活の一部です。この時期こそ、カラダづくりをスタートさせましょう。

まずはカラダのことを 知っておこう

私たちのカラダは何からできているのでしょうか？ カラダは主に、タンパク質、脂肪、水分でできています。特に筋肉を成長させるためにはタンパク質が必要です。タンパク質は体内でアミノ酸になり、筋肉や

内臓の構成、皮膚などになる大切な役割を果たします(図1)。また水分は、カラダの約60%を占めます。このバランスが崩れないように寒い時期でも水分補給が必要になります。

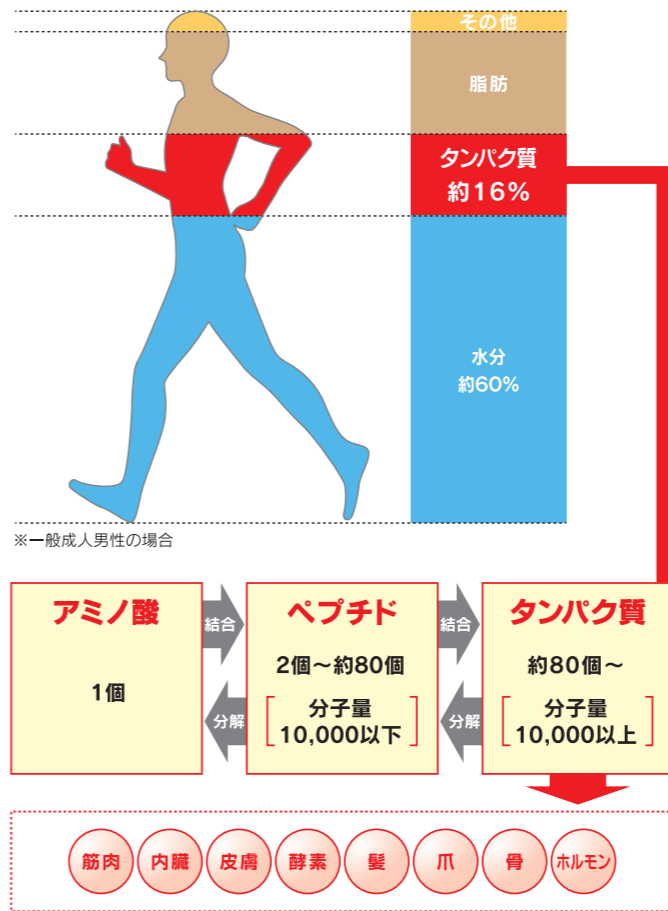


図1 カラダの構成

寒い季節の体調管理

体力には自信のあるアスリートでも油断できないのが「カゼ」です。大切な大会の前に体調を崩し、実力を発揮できなかったということも少なくありません。

カゼをひかないためには、原因となつているウイルスをカラダに侵入させないことです。カゼがはやるのは温度と湿度の低い時期。鼻やのどが乾燥すると粘膜のウイルスに対する防衛力が落ちてしまい、ウイルスが体内に入り込みやすくなります。ウイルスを取り込まないためには、冷たく乾燥した空気にふれやすいのどや鼻の粘膜を乾燥させないことが大切です。マスクは、のどや鼻の湿度を保つ一番簡単な方法です。



汗をかいたら注意

運動をして汗をかくと、その汗が蒸発することにより、カラダから急速に熱をうばうため体温が下がります。冬でも汗をかいたら速やかにカ

ラダをふいて、すぐ着替えましょう。また、運動が終わったらカラダを冷やさないようにする服を着るようになることも心がけてください。

水分補給も忘れずに

空気が乾いているこの時期は、運動をしていなくてもカラダが乾燥した状態になりやすく、注意が必要です。カラダの水分が不足すると、のどや鼻にある、線毛の働きが鈍化します。線毛にはウイルスやほこりなどの異物を運び、カラダの外に排泄する働きがあるため、冬場でも十分に水分を摂取して、体内の水分量をキープするようにしましょう。



みんなで気をつける

自分が注意していても、身近にいる人がカゼをひくことで自分も感染するリスクが高まることから、家族、

チーム、クラブなどでも気をつける必要があります。タオル、コップ、給水ボトルなどを共有するとカゼが蔓延する可能性があります。できるだけ自分専用のものを使い、体調が悪いと感じたら早めに休むことも心がけましょう。

参考文献：日本体育協会発行「ガイドブック スポーツ活動と防衛体力」より抜粋

カゼの症状はカラダの防衛反応

カゼをひくと、いろいろな症状がでますが、そのほとんどはカラダがウイルスを排除しようとして起こる症状です。熱が出るのも、ウイルスを排除するのに役立っています。寒気はその熱を作るための筋肉の活動です。鼻水は、ウイルスを洗い流す役目があります。セキやくシャミも、粘膜についた微粒子をカラダの外に追い出すためにでます。だるくなったり、無気力になってカラダを動かすのが億劫になるのも、ウイルスと戦うのに必要なエネルギーを他の活動で使ってしまうようにするためだと考えられています。このようにカゼの症状は、不快なものですが、ウイルスをやっつけるために大事な武器になっているのです。

出典：日本体育協会発行「ガイドブック スポーツ活動と防衛体力」より抜粋

この時期の体調管理ポイント

水分補給・保湿

イオン飲料などでしっかりと水分とイオンを補給することが大切！ 鼻やのどの保湿のためのマスクも忘れずに



栄養補給

免疫力を高めよう！
●タンパク質を摂る
●ビタミンをしっかりと摂る
●腸内環境を整える



休養(睡眠・入浴)

ハードなトレーニングは免疫力を弱めるため休養をしっかりとって心もカラダもリフレッシュ



清潔

感染した人の咳やくしゃみなどの飛沫を予防するためにマスク・手洗い・うがいを



TOPICS

確認しておこう 5大栄養素

カラダづくりにはバランス良く5大栄養素を摂る必要があることは知られています。どのような食品に、どの栄養素が多く含まれているのかを知っておくことが大切です(図2)。また、食生活は日常の体調管理にもかかせません。体調を崩さないように毎日の食事に気を使しましょう。

タンパク質 カラダをつくる		肉		魚		大豆・大豆製品
脂質 エネルギーになる		バター		植物油		肉の脂身
炭水化物 エネルギーになる		ご飯		パン		いも
ビタミン カラダの調子を整える		緑黄色野菜		果物		レバー
ミネラル 骨などをつくる、カラダの調子を整える		海藻		牛乳		小魚

図2 5大栄養素を多く含む食品例

農林水産省ホームページを改編