

# 10 コンディショニング

## 1 コンディショニングとは

試合でのベストパフォーマンスを発揮するためには、試合までの体調管理が非常に重要となります。まずは、自分の体調やその時の状態について知り（コンディション評価）、そのコンディションに基づき体調や状態を改善していく（コンディショニング）ことが必要です。

毎日のトレーニングによって体調は変化します。たとえばきつい練習をした翌日は身体が重く感じ、休日の翌日には身体が軽く感じるがあると思います。このように自分が感じる体調を「主観的コンディション」といいます。日々のコンディション評価には、この主観的コンディションに加え、体重や体温（基礎体温）、安静時心拍数などの「客観的な指標」を用いて総合的にコンディションを評価することも重要です。各競技に特化したパフォーマンス評価はもちろんですが、たとえば図1のように体重、体温、安静時心拍数など比較的簡単に測定できる指標を用いて日々のコンディションを評価し、そのコンディションに基づき食事やトレーニング、休養のバランスを考えながら、自分の体調や状態を改善していくことも運動パフォーマンス向上への重要なカギとなります。

成長期アスリートは、運動パフォーマンスを向上させること以上に、今、心身が発育発達する一番重要な時期でもあります。家族や指導者と相談しながら、アスリート自身が自分の身体の調子を知り、自分の身体、体調に合ったトレーニングの実施、栄養摂取、さらに休養（疲労回復）のバランスを取りながら、けがをしない身体づくりを目指していきましょう。

### コンディション評価

- パフォーマンス評価
- 食事記録（栄養バランス）
- 体重
- 体温（基礎体温）
- 主観的疲労感
- 安静時心拍数

### コンディショニング

- トレーニングを行う
- 食生活を改善する
- 成長、食事、トレーニングのバランス考える
- 月経周期を把握する
- レーニングと休養のバランスを考える
- 疲労回復を図る

図1 コンディション評価とコンディショニングの一例

コンディショニングの一つにもありますが、疲労の回復は重要です。過度なトレーニングを繰り返すことにより、生理的な疲労が十分回復されず、その状態が繰り返されると、怪我の発症や慢性的な内科的障害「オーバートレーニング症候群」の発症につながるおそれがあります（図2）。つまり、運動トレーニングは、競技力向上のために行いますが、疲労が残っている状態や体調不良の状態、高強度の運動トレーニングを繰り返し続けると、逆効果になってしまいます。たとえば、なか

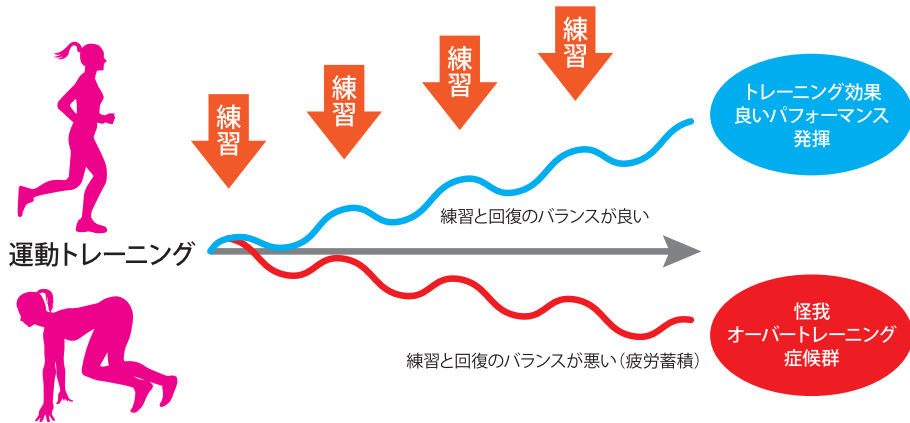


図2 トレーニングとオーバートレーニングの関係

なか回復しない疲れやだるさ、眠れない、食欲がない、体重が減少してしまうなどの症状が出て、運動パフォーマンスが低下してしまいます。怪我の発症やオーバートレーニング症候群の発症を予防するためにも、まずは選手自身の日々のコンディションを把握し、コンディションに合ったトレーニング計画を立てることが大切になります。日々のコンディションの把握には、コンディション記録シート（図3）などを用いて、自分の体調や日々のトレーニング量を記録していくと、安全で効果的な体調管理に役立ちます。

		月																														
大会合宿		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
日付	曜日																															
体温																																
体重																																
月経周期																																
月経(×)																																
月経痛																																
起床時心拍数																																
体調																																
疲労感																																
トレーニング時間(時間)																																
トレーニングのきつさ																																
備考																																

※体調 3:良い 2:ふつう 1:悪い ※疲労感 3:高い 2:ふつう 1:少ない ※トレーニングのきつさ 5:めちゃくちゃきつい 4:きつい 3:ふつう 2:きつくない 1:楽であった

図3 コンディション記録シート（一例）

## 2 月経周期とコンディション

国立スポーツ科学センター（JISS）を利用する女性アスリートを対象に、月経周期を大きく4つの時期（月経期、卵胞期、排卵期、黄体期）に分け、各期における主観的コンディションについてアンケート調査を実施しました。その結果、卵胞期と排卵期に「主観的なコンディションが良い」の回答が多くみられた一方で、月経期に40%、黄体期に30%程度のアスリートが「コンディションが悪い」「やや悪い」と回答しました（図4）。月経期や黄体期には、月経困難症や月経前症候群（Premenstrual syndrome；PMS）（詳細は4章参照）といった症状を呈する女性が多いことから、これらの症状が主観的コンディションの変化に関与している可能性は高いと考えられます。

### ・月経困難症

月経時の随伴症状が異常に強いもので、鎮痛剤の服用が必要となったり、日常生活が送れず寝込んでしまったりする場合があります。月経困難症には機能性月経困難症と器質性月経困難症がある。

### ・月経前症候群（PMS）

月経の1週間前以内にあらわれて、月経開始後まもなく消失する身体的・精神的症状。

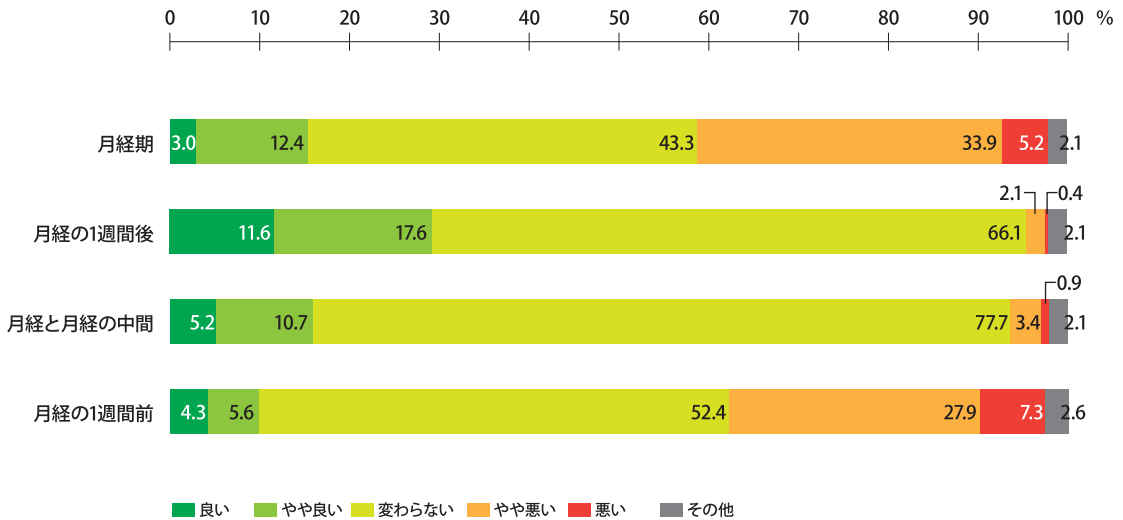


図4 月経周期の時期別の主観的コンディション（調査人数：233名）

女性アスリートのコンディショニングブックより引用改編

月経困難症のうち機能性月経困難症は、15歳から25歳と比較的若い年齢に多く見られ、加齢に伴い軽快すると言われています。JISSを利用する女性アスリートを対象に、月経困難症の有無について調査した結果でも、中学生および高校生アスリートの約60%が月経困難症を有しており、うち20%近くのアスリートが鎮痛薬を服用するなどして対応していることがわかりました（図5）。月経痛は主観的コンディションに影響するだけでなく、敏捷性や瞬発力の低下にも影響するという報告もあります

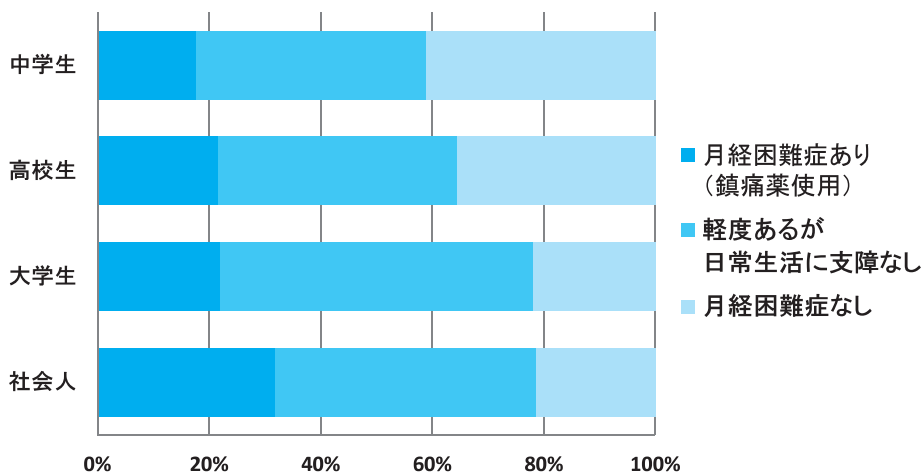


図5 年代別にみた月経困難症の割合

ので、痛みを我慢せず、適切な月経困難症への対応（4章参照）が必要と考えられます。

一方、PMSは月経周期が安定する20代からみられることが多く、PMSのような身体症状や精神症状を呈するか否かは個人差があります。**月経痛やPMS症状が強くて悩んでいる人は、一度産婦人科を受診することをおすすめします。**

女性アスリートは、自分の月経周期を把握することで、月経困難症やPMSにおける諸症状に対応することが可能になるため、基礎体温を測定記録していくことも、コンディショニングの一つとして大切だといえます。また、図3のように、コンディショニング記録シートに体重や体調、疲労感、安静時心拍数、トレーニング量などの項目に加え、基礎体温のグラフを記入していくことで、より効果的な体調管理に役立つと考えられます。

## 参考文献

- 1) ジュニアのためのレスリングブック 元気に強くなるための医学と科学. 公益財団法人 日本レスリング協会編集・発行, 2013.
- 2) 女性アスリートのコンディショニングブック. 国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部 女性競技者プロジェクト, 2013.
- 3) 橋本有紀, 村井文江, 目崎登. 月経周期と女子ハンドボール選手のパフォーマンスの関連, 女性心身医学, 6 : 108-115, 2001.