スポーツや日常生活で、パフォーマンスを保つために。

## えよう、自分の「体内の詩計」

体調の管理に不可欠 アスリートも重要視

するよう努めます。 生活サイクルを規則正しく アスリートも、就寝・起床・ 朝食の三つ。だから、トップ 食事の時間など、基本的な 起床、日光を浴びること 体内時計を整える鍵は

や春夏秋冬の変化に対応する 体内時計は「朝・昼・夜のリズム 中高生等向け資料によると、 知でしょうか。文部科学省の

皆さんは「体内時計」をご存

メカニズム」と説明されています。 ため、ほぼすべての生物がもつ

Column

高地トレーニングでも 睡眠の質を確保!

ようにします。この観点は、 ても大切です。 般のスポーツ愛好家にとっ

こうした研究でも、アスリートを の実験では、疲労回復につながる は、標高2000m相当で5泊。 睡眠を得るのに必要な順化日数 行えるようにします。同センター 運動や睡眠を平地と近い状態で でも心拍数が上がって、眠りが できるよう、低酸素環境が睡眠 身体を順化させ、到着後すぐに、 事前に人工的な低酸素環境で 浅くなるからです。アスリートは、 呼吸では血中酸素が減り、安静時 質に悩まされます。平地と同じ に及ぼす影響を研究しています。 酸素が少ない高地では、睡眠の

代表的な「動的ストレッチ」

サポートしています。

#### 肩まわりのストレッチ

気をつけているのねー

生活サイクルに アスリートも

僕も、夜更かしせずに、 よい睡眠をとらなきゃ!



手を両肩におき、肘で大きな 円を描くように両肩を回します。

#### 股関節のストレッチ



両手を腰にあて、膝を交互に 内から外へと大きく動かします。

#### 動的ストレッチ

手足をダイナミックに動かし、反動や弾みを

つけた動きの中で筋肉を伸ばします。

実施の 運動後など 運動前 タイミング 習慣的に実施 可動域向上、 的 可動域向上 筋肉の温度向上

ることも。全身の体内時計を

しまうと、身体の不調等が起き

そして、それらがバラバラになって

ニングの時刻をトータルで

があるときは、生活やトレー

また、早朝や深夜に試合

ずらすことにより体内時計

身体各部にたくさんあります。

体内時計は一つではなく、

リセットして合わせれば、昼間

のパフォーマンスを発揮できる

パフォーマンススポーツセンターに で行う「高地トレーニング」。ハイ

アスリートが標高の高い場所

では、より効果的にトレーニング ある国立スポーツ科学センター 全体を整え、試合時刻に最高

は活動しやすく、夜は眠りやす

ケガの予防・ パフォーマンス向上

効果

パフォーマンス向上に有効です※2。

ます※12。一方、「動的ストレッチ」は、

われず、そのときのベストソリュー

スポーツ科学の使命は、常識にとら

ケガの予防

静的ストレッチ

基本的なストレッチ。ゆっくり筋肉を伸ばし

その状態でしばらく静止します。

ションをアスリートに提供すること。 スポーツに関する研究を行っています。 ために、多くのハイパフォーマンス ターでは、アスリートを支援すること センターにある国立スポーツ科学セン によって見つかった課題を解決する そのため、ハイパフォーマンススポーツ

体育まで、ケガ予防のため当たり前 90秒以上行うと直後の運動パフォー は、肉離れリスクに効果的でない上、 ると、運動直前の「静的ストレッチ」 しかし、最近わかったことをまとめ のように行う「運動前ストレッチ」。 マンスを急性的に低下させるとされ 今やアスリートから一般、学校

%2 Peck et al. 2014 ※1 Leppänen et al. 2014

常識を疑え!

# 運動前 本当に有効なのは?

### 足全体のストレッチ









きちんと使い分ける 効果が違うから、

