アスリートを目指すための 基礎学習

やみくもな反復練習からの脱却!

作成:2024.02.01 整体の壹全 AC 興津幸仁

アスリートを目指す多くの方々に、"基本中の基本"の話です やみくもなトレーニングで身体を痛めがちな方、 マンネリで何か刺激やきっかけを求めている方、 基本に戻り迷いを払拭したいと考えている方など、 考えてみれば普通でしょ! という基本中の基本を羅列してみました!

全てのアスリートの方へ! 全ての何かを学びたいという方へ! なにかのキッカケやヒントなれば幸いです!!!

可能性を発見する好奇心という術

人間が変わる方法は3つしかない

- ・ 時間配分を変える
- ・ 住む場所を変える
- ・ 付き合う人を変える

経営コンサルタントの大前研一氏より

自分自身に変化を与える3原則

- よく見、よく聞き、まずやってみる
- ・ 誠実で素直
- ・ 奉仕と貢献

自分にも大きな可能性が必ずある! まず気づくこと! それには何よりもきっかけが必要

きっかけを得るには、 好奇心をもってたくさん動き たとえ小さくとも信頼と結果を いっぱいいっぱい積み上げること!

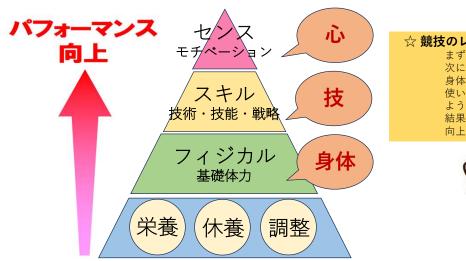
アスリートを目指す方は、自己の変化・成長・維持・管理に務めていかなければ年齢・性別・時期というそれぞれの特性に対応することが難しい

自分に変化をもたらすコト・コツを日常に取り入れることで、常に前進していくモ チベーションを維持していく

他人や応援してくれる仲間に信頼されチカラを借りられる人間関係の維持こそが、 次への道のりを近づけてくれ、未来への糧となる

個人競技であれ、団体競技であれ、アスリートは常に『孤独』との戦いがある その自己との戦いを支え引き上げてくれる『仲間&チーム』の存在をどのように築 くのかも、アスリートの資質となる

競技力を向上させるピラミッド構造



☆ 競技のレベルを上げるには ☆

まず好きにさせ 次に可能性に気づかせ 身体をつくり 使い方や守り方を学び ようやく技術と方法論を磨き 結果モチベーションが 向上するように学ぶと良い



アスリートの競技力を向上させるには、その競技を好きになれるか否かが最初のステップとなる

そのきっかけとなるのがその競技そのもの魅力もさることながら、ヒーロー&ヒロインの存在というあこがれから始まり、

自分の得意やセンスに気がついたり、さらに向上できるような可能性などに気がついた時、

さらに身体を育成したり使い方や維持する方法がしっくりくることで、 ようやくその競技の技術と方法論が理解でき身につき始めてくる

その際に最も大切な要素が「モチベーションの維持」である

それだけに仲間やチームの重要性が理解できよう

そこから身体をつくる、維持する、治す、癒やすを司る『栄養』『休養』『調整』 が基礎となり、

基礎体力を向上させるワークアウトが必要となり、

その身体の使い方や競技のレベルを向上させていくスキルへと変換していき、

モチベーションという"やる気"の維持へと高めていく循環が、

パフォーマンスの向上へとつながっていく

何のために練習をしているのか? ☆ あなたは、本番・試合・目的・目標に向かっているか? ☆

練習のための練習になっていないか?

合宿&練習試合&トレーニングの目的や課題 は共有できているか?

課題を改善 or 苦手の克服はできたか?

本番前なのに身体を壊していないか?

本番&試合には、

"絶好調"の状態に仕上げて参加することを"準備"という

そこで常に頭にいれておかないといけないのが、

「**自分は何のために練習しているのか」 が明確か?** ということである

"何のために?"という当たり前の事が、実は実際の現場ではかなりの場所やチームでないがしろにされている

試合直前なのに肉離れを起こしたり、練習時間が足りない事を理由にウォームダウンをしなかったりと、

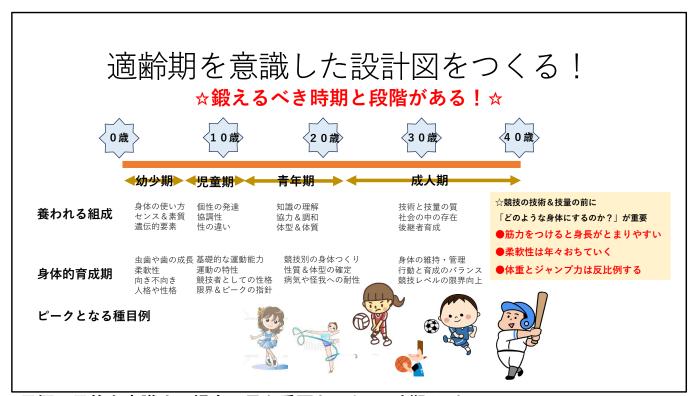
練習のための練習に自分を酔わせることで気持ちを維持させていたり、やった気になっていたりしないだろうか?

それらは既に目的を歪めていて、

全てのトレーニングは目標(試合やダイエットや健康管理などでも)に向けておこなうべきなのに、大きくムダやムラを生む事になってしまう

つまり、日々のトレーニングが、かえって疲労やケガや故障を生んでしまうだけで、 成長には結びついていない事にさえ気が付かない事になりがちであるということ

効率的で合理的なトレーニングを繰り返す事で、目的である本番や試合では"絶好調" の状態で臨む事を『準備』という



目標・目的を意識する場合、最も重要なことは"時期"である

各競技には、人にもよるがそれぞれ『適齢期』という"旬"がある その旬の時期をどこに定め、競技人生のピークとするかを考え設計をする

例えば、身体は年齢とともに堅くなっていく、従って体操&新体操、フィギュアスケートなどは、20代前半がピークとなる

また、バレーボールやバスケットボールという競技は、瞬発性や跳躍力が重要なのでピークは30代後半が限界となるし、

身長も伸ばさなければならない競技なので幼少期のトレーニングには身長が伸びや すい配慮が必要となる

重要な事は、競技にはピークという旬があり、それまでに必要とされる体質&体格 &体重を養うには、

それなりの知識と環境、さらには知識が豊富で理解ある指導者が重要となる

それらは競技そのものの向上よりも優先すべき事であり、それをないがしろにすれば、その後のピークも早まってしまう可能性が高まり、本来のパフォーマンスが育成できないでピークの時期を迎えてしまうばかりか、選手生命をも左右しかねないアクシデントにもあいがちとなってしまう可能性が高まる

競技&ポジションにより異なる身体

☆時期・年齢・体力・体調・内容等、適齢期を考慮する! ☆

幼少期・児童期・中高校生・大学生や社会人 個体差により内容や負荷を変える

サーキット



ウエイト



ストレッチ



ラン



必要以上の負荷や不必要な筋量はかえってパフォーマンスの低下を招く!

人の成長の時期には、「幼少期」「児童期」「中高校生」「大学生」「社会人」とあるが、

それぞれにおこなうべきトレーニングは目指す競技への身体づくりに反映されるべきである

一般的に人には、乳幼児期の第一成長期、児童期~中高校生にかけての第二成長期とあるが、

そこに身長を伸ばすための方法や、体重を増加させるための方法をとりいれていかないと、

かえって競技に不向きな身体を形成してしまう危惧が生じる

例えばウエイトトレーニングは、幼少期&児童期では危険であり、中高校生では身 長の成長を妨げてしまう可能性がある

また一言でストレッチといっても、競技により負荷や質やメニューを鑑みないと、 かえってパフォーマンスの低下を生み出してしまう

さらにランという走るトレーニングでは、距離や回数を充分考慮しないとスタミナがつかないばかりか、

余分な筋力が不必要な部分につきすぎて、かえって体重が増しすぎてしまう可能性 が発生してしまう

目標&目的に向かっているか?

☆ ピリオダイゼーション(Periodization)のススメ! ☆



ピリオダイゼーションとは、試合や重要な目標 に向けてコンディションを最大にするために、 論理的かつ体系的に組み立てられたトレーニン グを通した過程です

この過程は年間やそれ以上の期間(公式試合間など)といった長期的なもの(マクロサイクル)から数週間の中期的なもの(メゾサイクル)そして日や週単位の短期的なもの(マイクロサイクル)に分けられます

★ 大塚製薬監修ピリオタイゼーションという考え方

https://pocarisweat.jp/action/bukatsu-mikata/introduction/report2/

トレーニングの方法や時期が明確となったら、次は目標や目的をより明確化しスケジュール化すると、効率が向上し、より効果的な方法を選択する事ができるようになる

それを『ピリオダイゼーション』といい、目的に応じた時期を設定したら、そこに トレーニングメニューを期分けして盛り込んでいく手法です

ここでいう『期分け』とは、例えば試合という最大の目的の前後で準備期間を設け、 肉体形成期間・競技反復期間・練習試合等も含めた競技向上期間・本番の試合・回 復&療養期間というように、

集中して、リズム感のあるトレーニング期間を設けることにより、マンネリや疲労 感を克服していく

これは、あらぬ事故やケガの予防にもつながり、近年このピリオダイゼーションに データ分析を取り入れた手法まで加わり、

さらに広範囲な領域にも組み込まれ始めている

期分トレーニングを習慣化して効率UP!



姿勢・挨拶・身だしなみ・振る舞い

- ☆ 生活リズムを安定すること
- ☆ 小さくても評価を積み重ねること
- ☆ 工夫とアイデアを凝らすこと
- ☆ クセに注意し同じ姿勢を重ねない
- ☆ 諦めることも学ぶこと



目的・期間・量・質

- ☆ 等身大を意識する
- ☆目的と結果を評価する癖付け
- ☆ いつまでにどこまでを決める
- ☆ 年間・期別・日別・時間別に分別
- ☆ 休養と調整期間は必須

常に数字を意識する!

- ○戻れる場所つくり
- ○進捗確認
- ○分析 & 評価が得やすい

ピリオダイゼーションを取りれるにあたり重要なことは、常に『数字』を意識する 事である

数字を意識することで、

- ○何か問題やトラブルがあった時やケガからの復帰時に、元のレベルまで回復した のか確認できる
- ○トレーニングの進捗度合いが目視でき足りないところや過分な事も見えてきやすい
- ○トレーニングや試合からの結果が分析しやすく評価に変えやすい 等のメリットがある

これらは、通常のトレーニングのみならず、日常生活にも取り入れることで、自分のクセや姿勢からくる歪みを是正し、限界を察し、視線や思考の多様性を養う事ができる

ピリオダイゼーションとは『期分け』であるので、何も試合用だけにスケジュール を組むことが目的ではなく、

『日』『週』『月』『年』『期年』といった短期でも長期でも活用できる手法であり、誤解してはいけない

例えば『週』での期分けでは、1日目2日目に筋トレ、3日目に休養・リラクゼーションで筋肉の超回復を促し、4日目5日目に練習試合を含めた戦術の見直し、6日目に本番、7日目に移行期へと調整するといったスケジュール化も内容の盛り込み方次第で可能となる

つまりピリオダイゼーションとは『期分け』という手段・手法であり、トレーニングの一つの手法論に過ぎないと考え、

優れた手法ではあるが、それにとらわれずに臨機応変や柔軟性のあるトレーニング を心がける事が大切である



ここからは、各々のトレーニングの違いと捉え方についてです 自重トレーニング【器具なし】

プッシュアップ

プッシュアップはいわゆる腕立て伏せのことです 大胸筋全体を中心に上腕三頭筋や三角筋を鍛えることができます

スクワット

スクワットは主に下半身の筋肉を鍛える筋トレです 大殿筋や大腿四頭筋、ハムストリングスなど、お尻や太ももの筋肉を鍛えることができます

フリーウエイト【器具あり】

ダンベルスクワット

ダンベルスクワットは筋トレ初心者でも挑戦しやすいフリーウエイトの一つです 大殿筋や大腿四頭筋、ハムストリングスなど、お尻や太ももの筋肉が鍛えられます **デッドリフト**

デッドリフトとは重量のあるバーベルを持ち上げることで、背中やお尻、太もも、肩や腕など、 広範囲の筋肉が鍛えられるというメリットがあります

マシントレーニング【器具あり】

チェストプレス

チェストプレスはベンチに座った状態でバーをゆっくりと押して行うマシントレーニングです 大胸筋、上腕三頭筋、三角筋など、胸や腕まわりの筋肉を鍛えることができます

ラットプルダウン

ラットプルダウンもベンチに座った状態で上から吊り下がったバーをゆっくりと引き下げるマシント レーニングです

筋トレは、負荷に合わせておこなうべきで、年齢や競技により不必要とされるもの もある

何も全てを取り入れる必要も無く、あくまでも適時活用したい

特にマシントレーニングなどのウエイト(重り)を使用する場合、効果は高いが、反面体重増となり事故も起きやすい

採用には、十分考慮が必要となる

有酸素運動と無酸素運動

有酸素運動

無酸素運動

(ジョギング・水中ウォーキングなど) 負荷が小さく長めの運動 主な目的は脂肪の燃焼です

(スクワット・腹筋・背筋・短距離走など) 短い時間で筋肉に強い負荷をかけて行う運動 主な目的は筋力の向上と筋肉量の増加です



有酸素運動とは、ヨガに見られるような呼吸と運動のバランスに優れ、効率的に酸素を取り入れながらおこなう運動です

他に、軽めのジョギングや水泳、ハイキング、自転車ツーリングなども含まれます ターゲット心拍数(目標心拍数)は最大心拍数の60%~80%を目安にします 概ね(220-年齢)とするのが良いでしょう

40歳の場合、220-40=180、30歳の場合、220-30=190となります 運動負荷を高めた場合は、これに70%を乗じた $120\sim130$ ほどを目安にし、質とのバランスをとりましょう

無酸素運動とは、100m走や腕立て伏せのような無呼吸状態と運動のバランスに優れた運動です

一時的に呼吸をコントロールすることで筋肉への負荷を増し、量と質を向上させる 方法です

他に、スクワットやウエイトトレーニングなども含まれます ターゲット心拍数(目標心拍数)は最大心拍数の80%以上を目安にします 運動負荷は常に高めとなりますので、140~ほどを目安にすると良いでしょう

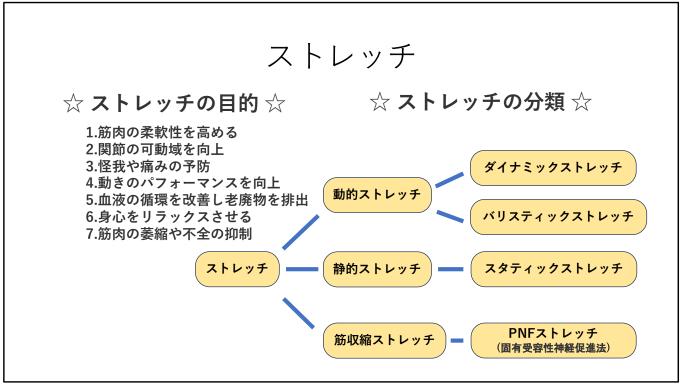
運動負荷とは、身体に負担を与えるものなので実際にトレーニングで行う際には、 **『インターバルトレーニング』という双方を交えた方法をおこなうのが一般的です** 例えば

ランニング中に有酸素運動心拍ゾーンを維持すると、身体は脂肪・タンパク質・炭水化物等までエネルギーに代謝することができますが、

無酸素運動心拍ゾーンにスピードアップすると、身体はブドウ糖とグリコーゲンというタンパク質系しか代謝できず、効率的なエネルギー代謝とはいえません

従いまして、双方を組み合わせることで多種多様な栄養素を効率的に代謝し運動エネルギーに変換することがのぞましいのです

ですから、双方をとりまぜておこなう事で、心拍計や筋力系を高め、効率よく脂肪 を燃焼しムダを削ぎ、身体の柔軟性と調整力を向上させていく事が大切となります



ストレッチをおこなう目的には主に7つあります

言うまでもなくまずは身体の柔軟性を高めますが、関節の可動域を高め、ケガ予防や修復の機能を向上させ、体内の老廃物の排泄にも有効とされております

一般的な種類として、『動的ストレッチ』と『静的ストレッチ』が紹介されておりますが、ここでは2人組でおこなう『PNFストレッチ』も紹介しておきます

PNFストレッチとは、日本語名では『**固有受容性神経筋促通法**』といわれております その代表的な種類は以下の3つです

筋肉に痛みがある場合におこなう『**ホールドリラックス**』:伸ばしたい筋肉に抵抗をかけ、その後ストレッチをしていくやり方

筋肉に痛みがない場合におこなう『**コントラクッションリラックス**』:伸ばす筋肉を一旦収縮させその後ストレッチをするやり方

上記2つの方法を組み合わせた『スローリバーサルホールドリラックス』

さて本題の『動的ストレッチ』と『静的ストレッチ』ですが、

動きながらストレッチをしていく『動的ストレッチ』は、

代表的なものでダイナミックストレッチとバリスティックストレッチの2種です

簡単に言えばこの2種の違いは勢いの付け方である

例えば

立位前屈でストレッチしてみると、普通に前屈していき限界まで下ろしたら元に戻るのがダイナミックストレッチ

同じく前屈していくのだが、その時に勢いをつけてさらに大きく前屈させようとするのがバリス ティックストレッチである

アキレス腱伸ばしでも同様で、

普通に足を広げながらアキレス腱伸ばしをおこなえばダイナミックストレッチ

伸ばしながら勢いをつけれて何度も繰り返せばバリスティックストレッチである

似て非なる手法である

また『静的ストレッチ』とは、ヨガの動作のように、ストレッチの動作をつくったら、その後呼吸法 等を用いてゆっくりと可動域を拡大していく手法です

ストレッチの方法として、一般的には目標とする筋を意識して伸張させていくと言われるが、 ポーズを決めたら伸びているところに意識を向け、それが目標の筋が伸びているかを確認する という目線を変えたトレーニングをオススメしている

ストレッチの使い方

ウォームアップ

前提:トレーニングが徐々に負荷が上がるタイプの時

動的ストレッチ

5分

ウォームダウン

動的ストレッチ

5分

静的ストレッチ

15分

緊急時

静的ストレッチ

必要に応じて

ウォームアップよりもウォームダウンを優先すること!

ストレッチは、身体の柔軟性を高めますが、関節の可動域を高め、ケガ予防や修復の機能を向上させ、体内の老廃物の排泄に有効とされておりますので、

ロードワークの前後でおこなうことは無論の事、緊急時や適時トレーニング中にも 用います

例として、

ウォームアップでは、動的ストレッチを5分だけおこない身体をあたためるに留めます

この方法では、前提としてその後徐々に強く激しいトレーニングをおこなうという 事がふくまれており、

トレーニングが始まり次第無酸素運動をおこなうようなトレーニングでは、30分~1時間ほどかけてストレッチをおこないます

アップですので、その後のトレーニングにより内容も負荷も変えていきます

ウォームダウンでは、動的ストレッチを5分、静的ストレッチを15分おこなうという方法が適しています

これは、ゆっくりと身体を冷やし、後日にも身体の柔軟性を損なわない方法となりますので、ウォームアップよりも重要といえます

スポーツ栄養学は勝つための食事術



☆日常生活時

1日2200kl〜2600klを目安に! 推奨比率:炭水化物2タンパク質3 ビタミン3脂質1ミネラル1

☆練習や試合の前後

事前は糖質と水分を多めに! おにぎりやパン,果物、100%ジュースなど 事後は糖質とタンパク質を多めに! 赤みの肉(魚・豚等),ヨーグルト,チーズなど

★ 厚生労働省推奨 食事バランスガイド

https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyou-syokuji9.pdf

アスリートにとって不可欠な食事法です

基本的な知識として5大栄養素ぐらいは知識として得ておきたいところだが、問題はその内訳

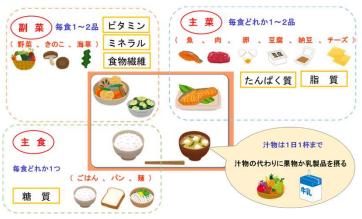
一般的に、炭水化物 2 タンパク質 3 ビタミン 3 脂質 1 ミネラル 1 をバランスよく摂取することが推奨されており、これはアスリートでも量こそ違えど割合は同様と考えて良い

重要な事は、

疲れたりケガをし治療中の時はタンパク質を多めにし、 休養期間になったり移行期では炭水化物を多めにとりエネルギーを高め、 体調を整えたり即エネルギー補充したい時はビタミン郡を多めに摂取する事が大切 となる

ミネラルや脂質は、基本摂取しにくい栄養素であるため、できるだけ少量で日々の 食事にインパクトを与える使い方が適しているとされる

実際にどれくらい食べればいいの?



例: このご飯の量は約150g エネルギーは約250kcal



品数は主食のほかに、

2500kcal/日の場合は、主菜を $1\sim2$ 品、副菜(汁物を含む)を $1\sim2$ 品 4500kcal/日の場合は、主菜を $2\sim3$ 品、副菜(汁物を含む)を $3\sim4$ 品

では実際の日々の食事ではどれくらいの量がふさわしいか?というと、次の『種目別』『年齢別』の早見表と一緒に見ていただきたいが、

食事には、『主食』『主菜』『副菜』と区分けされ、

『主食』とはいわゆる炭水化物系であり、白米やパン、うどんや麺・蕎麦なども含まれる

『主菜』とは魚豚鳥などのいわゆるおかずと言われるもので、タンパク質の多い卵系や納豆系などや脂質分の多いチーズなども含まれる

『副菜』とは味噌汁や豚汁などの汁物が含まれ、いわゆる『お膳立て』と言われる引き立て役の存在と言える

男子アスリートでは一般的に $3000\sim4000$ kcal/日とされているので、主食 1 主菜 2 副菜 1 の割合で選択するとバランスが整い、

女子アスリートでは一般的に2500~3500kcal/日とされているので、主食 1 主菜 1 副菜 1 の割合で選択するとバランスが整うとされている

あくまでも基本的な考え方なので、体格・トレーニング時期により工夫すると良い

種目&年齢別 摂取カロリー目安

アスリートに必要な食事量の目安

競技種目ごとのエネルギー必要量

下記の表は過常のトレーニング期におけるスポーツ種目別にみたおおよそのエネルギー必要量です 日本人(または欧米人)アスリートの基準体型で報告された摂取エネルギー差準値(Mcal/kg)

競技種目	目標エネルギー接取量 (kcal/日)		
ARIXAL H	男性	女性	
陸上短距離	2,600~3,300	2,300~2,800	
陸上中長距離・マラソン	3,300~4,300	2,200~3,400	
体操	2,200~2,900	1,900~2,500	
サッカー・ホッケー ・テニス	3,100~3,700	2,000~2,600	
ラグビー・アメフト	4,000~5,000	-	
自転車	3,900~4,600	2,900~3,400	
水泳	3,600~4,600	2,400~3,600	
新体操	-	1,600~2,200	
野球・ソフトボール	3,400~4,300	2,200~3,400	
バスケットボール	2,600~3,600	2,000~3,200	
バレーボール	2,600~3,600	2,000~3,200	

(参考)小林修平・樋口満編:「アスリートのための栄養・食事ガイド」第一出版,2001

推定エネルギー必要量(kcal/日)

	男	性	女性	
年齢	身体活動レベル		身体活動レベル	
	休養期	通常練習期	休養期	通常練習期
6~7歳	1,550	1,750	1,450	1,650
8~9歳	1,800	2,050	1,700	1,900
10~11歳	2,250	2,500	2,000	2,250
12~14歳	2,500	2,750	2,250	2,550
15~17歳	2,750	3,100	2,250	2,500
18~29歳	2,650	3,000	1,950	2,250
30~49歳	2,650	3,050	2,000	2,300
50~69歳	2,450	2,800	1,900	2,200
70歳以上	2,200	2,500	1,750	2,000

週に1~3日のトレーニングをしている方は身体活動レベル2 週に3~7日のトレーニングをしている方は身体活動レベル3

適した水分補給で身体を守る!



☆スポーツ及び暑熱下での水分補給の目安

水分補給の目的:水分や電解質の補給・体温調整

- ○運動前 200~600mlの水分を摂取しておくこと!
- ○運動中 1時間あたり3~4回、1回あたりコップ1杯程
- ○運動後 4~6時間は汗や尿として失い続けるため600ml程

☆スポーツドリンクの飲み方

効果的で即効性のある飲料水として重宝されていますが、 1日500ml以下の補給が推奨されています

例:ポカリスウェット・アクエリアス・DAKARA・OS-1・aminoVITAL・VAAMなど

過剰摂取を繰り返すと悪影響の可能性があります

例:吐き気、嘔吐などの軽い症状から昏睡や意識障害など

★ 厚生労働省推奨 健康のため水を飲もう!

https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000941096.pdf

水分補給の量と質である

一般的に1日のアスリートの消費カロリーは3000~4000kcalと言われていますですので先のような食事法が推奨されているのだが、では水分補給は?というと、失われる水分はトレーニングの内容と気温によるところが大きいので、ここでは一般的な「過ごしやすい季節」である気温20度湿度40%ほどを目安に言うと、

1日で概ね1500mlほどが補給量となる

これとは別に食事からも摂取されるので、アスリートといっても競技にもよるが1日 2000~2500mlほどが目安となる

重要な事はその補給の方法で、

運動前におにぎりやパン、果物、100%ジュースなどでエネルギー補充すると同時に 200mlほどの水分補給をしておくと良いので、

事前におこなう事で気を使うのは、ウォームアップよりも食事の時間・間だと考えられる

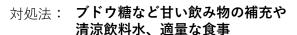
運動前に摂取するおにぎりやパンは炭水化物なので、その吸収スピードや体内への 還元から鑑みれば運動前の3時間以上前が適しており、果物や100%ジュースなどは ビタミン系で即戦力なり得るエネルギーのため直前摂取が望ましい

注意したいのはスポーツドリンクのとりすぎによるデメリットで、日に補給するのは、トレーニング中か後の補給で500mlを上限としておくことをオススメするスポーツドリンクは、失われた体内の水分を手早く手軽に補給できるメリットがあるがあ、反面、糖分や塩分が多めでカロリーも高めなので、過剰摂取により体内で処理しきれず、吐き気や意識障害をおこしてしまう場合があります

怪我以外の不調の傾向と対策



運動量に見合わない少食や際立った疲労による目眩 70 全球 (4.5%) 立ち眩み・意識障害・過呼吸・眠気など





ミネラル不足・生理・怪我・ダイエットなどによる 体内の鉄分の不足による酸欠状態 めまい・頭痛・疲労感・怠さ・失神・動悸・息切れ

など

対処法: 鉄剤の投与もしくは点滴、十分な栄養摂取

生理痛など、女性器に関する不安がある場合は早期に婦人科へ

最後に、アスリートに限らず、アスリートならばなおさら、原因不明の不調の原因 のいくつかと対処法をご紹介しておきましょう

低血糖とは、日々の運動量に見合わない少食の方に多く見られ、これは高齢者ならばお散歩程度でも高負荷の運動となり、アスリートでもたくさん食べているようでも運動量には見合っていないケースもあり、

個人差による誤解が生じやすい症例である

主な症状は、目眩・立ち眩み・過呼吸・眠気などが挙げられ、意識が飛びやすい傾向があるので、思わぬ事故にも遭いやすいので注意が必要である

貧血とは、『鉄欠乏性貧血』『巨大赤血球性貧血』『再生不良性貧血』『腎性貧血』『溶血性貧血』などの種類があり、アスリートに多いのは『鉄欠乏性貧血』である

これは簡単な体内の"鉄"分が不足しているのです

言うまでもなく体内の鉄は血液中で酸素を運ぶという重要な役割があるため、この 鉄が不足すると単純に体内が酸欠状態となる

主な症状は、疲れやすい・顔面蒼白・動機・息切れ・目眩・肩こり・頭痛・冷え・ 胸痛・爪が反り返るなどである

特に女性は、生理後に起きやすいので特に注意が必要となります

簡易なチェックリストとして、

- 1, 肉をあまり食べない
- 2, やる気が出ない
- 3、頻繁に頭痛がする
- 4, 平熱が低い
- 5. 階段を上る等の軽めの動作でも息切れ
- 6、朝起きるのが辛い時が多い
- 7、だるさを感じる事が増えた
- うち、3つ以上で該当する方は要注意である

17

発汗(冷汗)、動悸(頻脈) 震え、顔面蒼白、紅湖

意識消失。異常行動

20 けいれん、香味

★ 参考資料 ★

- ・ ピリオダイゼーション (期分け) に合わせた食事と栄養 (パート I : 準備期):味の素 https://sports-science.ajinomoto.co.jp/periodization_01/
- ・ ピリオダイゼーション (期分け) に合わせた食事と栄養 (パートⅡ:試合期):味の素 https://sports-science.ajinomoto.co.jp/periodization 02/
- ピリオダイゼーション(期分け)に合わせた食事と栄養(パート皿:移行期):味の素 https://sports-science.ajinomoto.co.jp/periodization_03/
- ・ピリオダイゼーション トレーニング計画:クレーマージャパン https://www.cramer.co.jp/1409-1/
- ピリオダイゼーションの科学と実践:NSCA JAPAN
 https://www.nsca-japan.or.jp/scj/18 6 18-29 all.pdf
- 年間トレーニング計画を立てて効率よく鍛えよう:NSCA JAPAN https://ath-v.com/trainingplan/