

新型コロナウイルス感染症の対応で、なかなか思い切って戸外に出られないという人もいますが、籠もりがちになるところなんとかトレーニングを続けておられることと思います。

こういったときこそ、いつも以上にセルフケア・セルフ管理について改めて考えてみましょう。

## ●心技体とは？

スポーツ・武道の世界でよく使われる言葉に「心技体」、という言葉があります。心技体とは心・技術・体の全てのバランスが整ったときに、最大限の力が発揮できるという教訓のことです。決してアスリートだけに大事なことでなく、通常の生活、仕事の上でも必要な考え方と言えます。パフォーマンスを最大限に発揮するためにはそれぞれのバランスが必要です。そのための「体」としては基礎体力の構築・向上ですし、その上に「技術」の構築・向上によって自信もつき、戦術も幾通りと考えられることとなります。さらには「心」の安定をはかることで集中力・判断力に長けた状態を作ることが可能です。その積み重ね、バランスによって競技力向上が望めますし、さらに勝利を勝ち取ることができます。

## ●基礎体力づくりに必要な3要素

基礎体力づくりの三要素は、①栄養(食事)、②運動(トレーニング)、③休養(睡眠)です。つい運動(トレーニング)だけに集中しやすくなりますが、運動のみを行ってもきちんとした体は作れないので、しっかりとしたバランスよい栄養摂取が必要です。一般の方の必要摂取量については、「日本人の食事摂取基準」を元に決められていますが、アスリートは競技種目によっては、その必要量の1.5~2倍程度必要となることがあります。競技や個人の目的に応じた摂取カロリーや食事量などを栄養士さんなどと相談しましょう。



そして、食事と同時にしっかりとした休養・睡眠も必要です。技術向上のための練習のし過ぎは要注意です。練習と同じように食事や休養のバランスを保つことで、運動により壊れた筋肉が修復できます。また、練習のはじめ、おわりにウォーミングアップやクーリングダウンをされると思いますが、このアップ・ダウンの中で行うストレッチなども、とても大切です。関節可動域が広がることで体が動かしやすくなり、怪我予防や怪我からの早期の回復につながります。アップ・ダウンの方法についても指導者や競技についているトレーナーさんとも相談をしましょう。

## ●コンディション管理

日常的に自身のコンディションを記録・管理し、その変化や不調を自分で観察することや、定期的なメディカルチェックや血液検査によって、スポーツ障害の予防・早期発見することが出来ます。下記の表のような自身の記録をもとに、かかりつけの医師(スポーツドクター)などを決めて、気軽に相談してみてください。

### コンディションチェック項目

- |  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 体調 | <input checked="" type="checkbox"/> 疲労度 | <input checked="" type="checkbox"/> 食欲     | <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠状態 | <input checked="" type="checkbox"/> 便通 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 体重 | <input checked="" type="checkbox"/> 尿の色 | <input checked="" type="checkbox"/> 起床時心拍数 |  |  |

体重・起床時心拍数・尿の色の測定は、オーバートレーニングや脱水状態の評価にもなりますよ！

その他、昨今の新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況下においては、日々の検温による熱型記録や咽頭痛・咳嗽・嗅覚・味覚異常などの自覚症状の有無を記録しておくことは、自身の体調管理のためだけではなく、周囲の人を感染から守ることもなります。上記のコンディションチェックとともに、記録を残すように心がけましょう。

### 【参考文献】

・臨床スポーツ医学 ・コンディショニング技術ガイド ・スポーツニュートリションバイブル ・スポーツ栄養ガイド

