

# 入浴でトレーニング後の 身体を整えよう！

山口博愛病院  
副院長 井上 博文

入浴は手軽にでき、かつトレーニング後の身体を整える有効なコンディショニング法のひとつです。ただし、シャワーを浴びるイコール入浴ではなく、読んで字の如く「浴槽に入る」という意味です。湯船に浸かる時、次の3つの効果が期待できます。

## 湯船に浸かる3つの効果

### 1. 水圧

水の圧力が身体にかかることで筋肉が血管を圧迫し血流が促され、天然のマッサージ効果が得られます。

### 2. 浮力

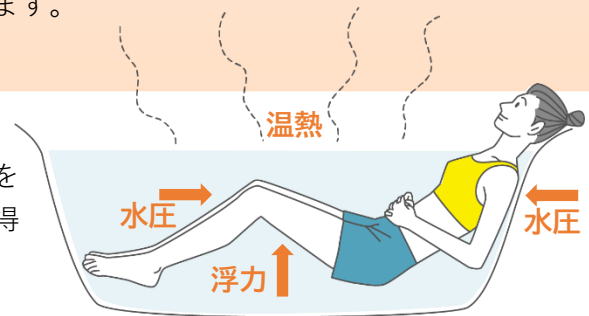
水中に身体を入れるとその身体が押しつけた水の重さに等しい浮力が発生し、身体を押し上げようとします。例えば体重 60kg の人が首まで水に浸かると体重の約 90%の浮力が働き、足の裏にかかる体重は普段の10分の1である6kgになります。

入浴によるコンディショニング効果は、この浮力が最も大きな効果を与えることとなります。普段、陸上では身体へ常に重力が働いているため、筋肉には常に負荷がかかっています。デスクワークでほとんど身体を動かさなくても、首や肩、腰などの抗重力筋は緊張しています。トレーニングをすれば、さらにもっと多くの負荷がかかります。水中で浮力が働き重力から解放されれば、筋肉は緊張することをやめて脱力します。これがリラクゼーション状態へと誘うのです。

### 3. 温熱

水の熱を伝える力は空気中の約2倍ですので、水の中では寒さも温かさも感じやすい状況となります。入浴で速やかに身体が温まると血管が広がり新陳代謝が促進されます。

また、筋肉は熱の発生源でもあり、冷たいプールに入ると筋肉の熱発生によってエネルギー消費が約10%増加しますが、逆に体温より高めのお湯に浸かれば筋肉が作り出す熱が少なくて済むため、筋肉の休養にもつながります。



湯治\*で繰り返し温泉に浸かり続けていると体の疲労や痛みがとれるのは、こういった水の効能が関係しています。そこで、少なくともトレーニングした日の夜はシャワーだけでせず、「入浴」を習慣とすることをオススメします。その際、長めに浸かるのであれば38~39℃のぬるめのお湯が適当とされていますが、心地よいと感じる温度で入浴することが大切です。また入浴のタイミングですが、トレーニング直後は心拍数が増えていて心臓に負荷がかかりやすいため、トレーニング後のクールダウンした30~60分後を目処に入浴するようにしてください。

\*湯治（とうじ）：温泉地に長期間（少なくとも1週間以上）滞留して特定の疾病の温泉療養を行う行為のこと

参考文献：坂詰真二・石川三知監修 筋トレと栄養の科学