

生涯現役だより

創刊2024
2024年3月号
0003

異例の暑さとなった2月でした。

私は、オリンピック正式種目となった競技”山岳スキー”（※注）の日本代表選手の強化練習の為、富山の雪山でスキー板を履き、その翌週は気温15度を超える中での青梅マラソン(30km 2時間2分)を完走しました。

今回山岳スキーでサポートさせて頂いている池田美貴選手は、陸上競技100mを専門としていたスプリンター。そんな池田選手より、「オリンピックを目指したいので、1からマラソンとスキーを教えて欲しい」と依頼を受けたのは約1年半前。スプリンターから持久系競技の1線級に身体を変える作業は、成功例が殆どない至難の業です。魚に例えるなら、白身魚のカレイを、赤身魚のマグロに変えるということです。前例となる論文が無い中でのトレーニングメニューの作成は、ドーパミンがどんどん出て、アイデアが溢れてきます。試行錯誤を繰り返し、1年かけて、ようやく1線級と戦える身体能力に仕上がってきました。

日本代表をかけた池田選手の、異例の挑戦となる日本選手権は3月17日（日）白馬村柵池高原スキー場にて行われます。皆様、応援よろしくお願い致します！



※注 山岳スキー

山頂まではマラソンレースで登り、山頂でスキーを滑降モードにして一気にダウンヒルしていくヨーロッパでは絶大な人気を誇る競技。



池田 美貴選手
紹介動画



山岳スキー
日本選手権動画

身体の四季折々

冬眠明けの汗出し

冬季の間、サウナや激しめの有酸素運動をしない限り、暑さ対策に必要な汗腺細胞、酵素の動きは鈍くなっています。近年は温暖化の影響で、4月から夏のような暑さになる日も多々あります。急激な気温変化に身体を反応させる為にもしっかりと汗出しをして、身体を順応させてみてください。私のおすすめは、低山（高尾山など）の登山や、ヒートショックプロテイン入浴です。

小島の鍛錬

心肺機能3日・筋力1ヶ月

各機能が低下する時間の目安です。復活するにはその3倍の時間がかかり、0からの神経構築には48倍の時間がかかると言われています。

運動経験者でもマラソンを始める場合、レースに出るまで最低でも3年間の準備期間が必要となります。

最近では改めて長期の視点を持ち、コツコツとトレーニングを積み重ねることを意識し直しています。



ヒートショックプロテイン入浴

お風呂を活用し、タンパク質を活性化させる疲労回復法です。

入浴の流れ

- ①暖房で風呂場を温め、1ブロックの岩塩をお風呂に入れます。
- ②肩から玉状の汗が吹き出てくるまで湯船に浸かります。
- ③35度程度のシャワーで身体を洗い、再度入浴します。
- ④体温が38度になったら上がります。

※④に関しては、体力差がありますので基礎体温+1.5度を
目指します。



バスソルト

4,180円(税込)

お試し用も

ご用意ございます♪

鼻炎症状の緩和効果も期待できます。

岩塩鼻うがいも、是非一緒に行ってみてください。



StickCharm