

生涯現役だより

創刊2024
2024年6月号
0006

暑さから身体を守る飲み物

妙高高原の涼しい環境で育ったので、気温30度は珍しく、東京では真夏が5ヶ月間ある感覚です。しかし、今や東京だけが暑いのではなく、クーラーがなかった妙高高原の実家にも、昨年ついにエアコンが備え付けられました。避暑地も年々暑くなり、この暑い日本に順応するしかないようです。

暑熱順化の方法としては、サウナに入ることや、水分補給をして代謝を促進する事があげられます。今回はおすすめの水分補給についてご紹介させていただきます。こちらは、マラソンの名門、旭化成に伝わるマラソン時のスペシャルドリンクの中身です。私も夏場のドリンクとして愛飲していますが、汗もよく出て、後半まで身体の動きが良いです。皆様も是非お試しください。



硬水、軟水はお好みで

ポカリ + 経口補水液 + 水 = 1:1:1でミックス

余談ですが、私のアスリート時代、スキー50kmレースで補給するスペシャルドリンクは、岩塩、マダガスカル蜂蜜、オレンジジュース、レモン汁、BCAAパウダー、経口補水液をミックスしたものでした。

レース中に、間違えて外人選手のドリンクを飲んだことがありましたが、中身はコカコーラでした。中には、エスプレッソを飲む選手もいるそうです。

私は身体能力が乏しかったので、真面目にしていたのですが、裸足のアベベのように、能力の高い民族は、ある程度適当でも何とかなるのかもしれませんが。

疲労研究者 小島佑司



疲労状態の把握、コンディショニングについて

学生時代、疲労回復の研究を行っていました。当時、疲労状態の簡易的な把握として、起床時の安静時心拍数を日々測定し、その平均値より5~10%心拍数が高いと自律神経系の疲労を疑っていました。昨今、ヘルスケアウォッチの進化から、自動的に安静時心拍数をメモリしてくれるので、よりコンディショニングがしやすくなっています。

安静時心拍数と心拍変動の2つを測定することで、以前より正確な疲労状態の把握が可能となりました。余談ですが、心拍変動の測定が簡単にできるようになった為、アスリートは仮病が使えなくなりました。

疲労回復 3大チェック

①心拍変動



小島の1年間のアベレージです。多数意見がありますが、アベレージ50ミリ秒以上を自律神経の正常ラインと判断しています。

※心拍変動とは、心臓の拍動の揺らぎであり、様々な自律神経の動きを反映します。

②安静時心拍数



小島の1年間のアベレージです。47拍が平均なので、これを基準にすると、52bpm以上の時は、自律神経の疲労があると判断します。

③肋骨の角度



肋骨の開き具合を確認してみてください。肋骨が90度以上開いている場合は、呼吸に問題が生じている為、疲労が抜けにくい身体になっています。肋骨の裏側を触れないくらい腹筋や横隔膜の附着部が硬くなっている場合は筋膜リリースにて改善が必要です。

血液データが無くても、疲労状態は上記の

①心拍変動 ②安静時心拍数 ③肋骨の角度

である程度把握することができます。

状態が悪い場合は、自分なりのリフレッシュ方法を試してみます。リフレッシュが上手くできていれば、①②の数値は改善されます。

①②③が正常なのに、疲労を感じる場合は原因がメンタルに絞れてくるため、思考方法とホルモン分泌を改善します。