

生涯現役だより

創刊2024
2025年10月号
0021

小島佑司の「世界陸上2025」視察秘話

■ 鳥人・超人 デュプランティスの6m30cm

厳しい残暑と雨天の中で行われた「東京世界陸上」を観戦してきました。今回の観戦目的は、棒高跳びの世界記録保持者デュプランティスが、19時に競技場に入り世界記録に挑戦する22時まで、どのような行動をして身体を極限まで仕上げていくのかを生で勉強することでした。皆様のお役に立てそうな情報を以下のようにまとめます。

■ 股関節は外旋、とにかくリラックス

足を閉じたり、組んだりする姿勢ではリラックスすることはできません。綺麗な外旋をすることでよく休むことができます。

背筋も無駄な力を入れないように、なるべくリクライニングしています。

※我々が彼から学ぶことは、足を組んでリクライニングしていないこと。そしてここまで外旋しているということ。骨盤周りがほぐれていないと、この形を作るのは難しいのです。



■ 筋膜状態を常にコントロール

1つの競技が終わるたび、トイレから戻ってきても、軽い筋膜リリースを挟む姿が印象的。筋膜リリースをする動作も柔らかい、無理やりゴリゴリと解すことなく、まるで既に切れる刃物を魚を捌くたびに調整する寿司職人のよう。

※我々が彼から学ぶことは、常に柔らかさを追求すること。1日5回でも10回でも良い、身体ケアの頻度を増やす大切さを再確認。



■ 真夏終了！！秋になっての身体変化

真夏の暑い時期、人の身体は暑さに適応するために、血漿量（血液中の水分部分）を増やします。

これにより、汗をかきやすくして、体温調節機能を高めます。

したがって、夏の間は体重がやや増えます。（ほぼ水分）

秋になり涼しくなると、身体は「もうこんなに水分はいらない」と判断して、体内の総水分量が減ります。その為、秋口は体重が500g～1500g落ちることがあります。

■ 血漿が減ったサイン

- ・ 血流が減って血圧が下がることで立ちくらみ
- ・ 酸素や栄養の運搬効率が一時的に低下するので、だるさや眠気
- ・ 水分摂取量が減っているのに、尿の色が濃くなる

このようなサインがある場合、以下のようなことをお試しください。

- ・ 1日の水分補給量を減らさない
- ・ 味噌汁、スープで塩分ミネラル補給
- ・ 有酸素運動で血流維持
- ・ 朝晩、冷えすぎないように気を付ける

■ 秋は古傷が痛み出す??

急な腰痛や膝痛など、「あれ？」調子良かったのになぜ痛い？

こんなことが起こるのも、血漿が減る秋口の特徴です。

細胞の潤滑油が一時的に低下することが原因ですので、ジムで行っているようなコンディショニングを入れて全身筋膜の粘性を戻せば治ります。周りでお困りの方がいましたら、湿布や痛み止めでは治りませんので、身体をよく動かすよう、教えて頂けますと助かります。

著：小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。



StickCharm
生涯現役を叶える魔法の杖

