

疲労のとり方

文責：東出凌

こんにちは。疲労のとり方について特集します。どんなに優れた選手でも疲労が残ってしまうと、パフォーマンスは下がってしまいます。パフォーマンスを保つためには、いい練習を行うためには、疲労をしっかりと取り除くことが大切です。

疲労は、筋肉に疲労物質が溜まってしまうために起こるものと考えられています（図1）。疲労をとるには、その疲労物質をなくならせなくてはなりません。筋肉から疲労物質を排除し、筋肉に栄養を入れてあげることが、疲労をとる上で大切になります（図2）。



図1

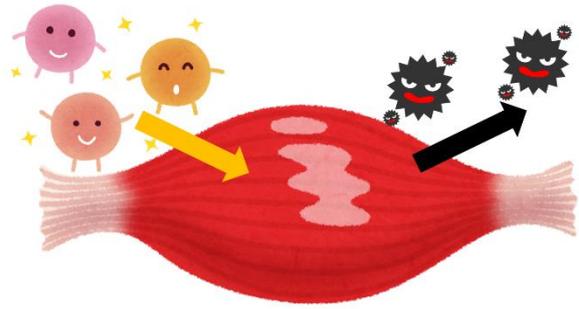


図2

では、これから疲労をとるための方法をいくつか紹介します。ぜひ練習や試合のあとに行ってみてください。

○ジョギング

運動後のジョギングはとても有効な方法です。負荷の大きい運動のあとは、筋肉は図1で示したような状態にあります。ここで、血液の流れが悪いと、疲労物質が筋肉に残ってしまいます。血流は疲労物質を流し、栄養を届けてくれますので、血流を促進させることが疲労をとることに繋がるのです。ジョギングには血流を促進させる効果がありますので、走り終わった直後はつらいかもしれませんが、ジョグを行うようにしましょう。



○静的ストレッチ

筋肉をじっくりと一定時間キープしながら伸ばす静的ストレッチは、筋肉をほぐし、血液の流れを良くしてくれます。運動後のジョギングと同じようにとても効果的な疲労のとり方ですので、必ず練習や大会のあとは静的ストレッチを忘れないようにしましょう。



○入浴

お風呂に入ることは大きな効果があります。あったかいお風呂に入ることによって血流が良くなり、疲労物質が筋肉から流れてくれます。このとき、汗をいっぱい流すほどの熱いお風呂に短い時間入るよりも、あったかいと感じるくらいのお風呂に長い時間入る方が疲労回復に繋がります。熱いお風呂は皮下に血液が集中してしまうのであまりおすすめできません。じんわりと筋肉が温まるような温度のお風呂に入ることによって、筋肉での血流が促進されると考えられています。きつい練習を行った日はなるべくお風呂に入るようにしましょう。



お風呂に入ったあとに、冷たいシャワーを使い、そしてまたお風呂に入ること何回も繰り返し行う温冷交代浴もおすすめの入浴法です。血管の収縮と拡張を繰り返すことになりますので、ただお風呂に入るよりも血流の促進になります。ぜひ試してみてください。

○睡眠

疲労をとるにはなによりも良質な睡眠が大切です。質の高い眠りを心掛けましょう。



○プロテイン

プロテインと聞くと、筋肉をつけるために飲むと考えている人が多いと思います。確かに、筋トレの直後やたんぱく質が不足しやすい起床時や就寝前にプロテインを飲むことで筋肉はつくと考えられています。しかし、筋肉をつけることと同じくらい、プロテインには疲労回復に効果があると分かっています。運動後の筋肉は、傷ついた筋肉を修復するためのたんぱく質や運動時に消費された糖質といった栄養を必要としています。プロテインはそれらの栄養を効率よく体内に入れるための最適な飲み物なのです。



プロテインは運動後 30 分以内に飲むことが勧められています。なるべく早く図 2 の状態に筋肉を変えなくてはならないので、なるべく早く飲むように心掛けましょう。



運動のあとにたんぱく質や糖質を摂取することは大切ではありますが、運動後にお肉やごはんを食べることだけではプロテインの代わりにはなりません。お肉やごはんは吸収が遅いので、結果的に栄養が筋肉に届くのが遅くなってしまいます。プロテインは吸収が早く、すぐに筋肉に効果があると言われていきますので、積極的にプロテインを飲むことをおすすめします。

なお、「どうしてもプロテインはちょっと…」と思う方は、たんぱく質が豊富で吸収の早い豆乳を飲むことをおすすめします。豆乳にはいろんな栄養が含まれてお

り、便秘改善や美容にも効果があるそうです。「私はプロテインは飲みたくない!」という方は、ぜひ豆乳を飲みましょう。

○食事



最後は食事です。偏りのない健康的な食事が疲労をとることに大きく繋がります。特に、運動のエネルギー源である糖質はしっかりと摂取しなくてはなりません。練習や大会を、朝ごはんを食べずに迎えるのはパフォーマンス低下に繋がりがねませんので、朝ごはんはしっかり食べてから部活に行きましょう。

いい食事を摂るように心掛けることが第一ですので、食事を疎かにせず、しっかりと食べるようにしましょう。

以上が疲労をとる上で大切だと思われることになります。ぜひ実行しましょう!

～余談～

・マッサージも疲労回復には重要ではありますが、素人がマッサージをすると、かえって状態を悪くしてしまうことがあります。血流を良くするのは大切なことですが、揉み過ぎによる揉み返しなどもありますので、筋肉の構造などを理解しないままマッサージを行うことはあまりおすすめできません。マッサージはプロに受けるか、しっかりと勉強した上で行うようにしてください。

・疲労回復のために湿布を使う人がいますが、疲労をとるということに関しては、逆効果であると考えられています。血流を良くして疲労物質を筋肉から流すことが大切であるのに、湿布によって血管が収縮し、疲労物質が溜まってしまうのです。炎症が起こっている時には、湿布は有効ではありますが、疲労をとりたい場合は、なるべく湿布の使用は控えるようにしてください。

上記の内容では不十分だと感じる方もいると思いますので、「こんなことも、疲労をとる上で役立つよ!」という意見がある方は、ぜひ教えてください。よろしくお願いします。

これから本格的な冬練が始まりますが、疲労を残さないようにしていい練習をたくさん積んでいきましょう!

