

スポーツのためのセルフケア

スポーツ選手は、優れた健康と体力が必要とされ、病気やケガの予防を十分に行うことが大切です。その予防のためには、筋力や柔軟性を高めること・栄養を十分にとること・疲労をとること・ウォーミングアップやクーリングダウンを十分に行うことなどが必要です。

科学的トレーニング推進事業では、スポーツ障害を未然に防ぎ、大会において競技力を十分に発揮してもらうための一つの手だてとして、平成9年度より「コンディショニング・ノート」を特別強化選手に配布し活用しています。このノートで取り上げた体重、体温、心拍数、睡眠、からだの痛み・疲労などは、誤った無理なトレーニングや不規則な生活などによって変化が現れてくるものです。まず初歩的な「自己管理」のために「体調表」「からだの痛み・疲労」にあるような表や図を活用してみてください。

【体重】について

自分の体重を把握することは、栄養状態やトレーニング状況を把握したり、コンディションを整えたりするために大切なことです。毎日一定の時刻に体重を測りましょう。（例：起床時体重）

【心拍数】について

心拍数や脈拍の状態（いつもより速いか、不整や強弱はないかなど）を観察することにより、疲労回復状態あるいはオーバートレーニングの初期兆候、不整脈の有無などを知る手がかりとなります。

【体温】について

人間の体温は、常に一定の温度を保つようになっていますが、病気になったときには変化します。定期的に体温を測定して、普段の体温と、どのような時にどう変化するのかということを知っておきましょう。

【睡眠】について

睡眠は心身の疲労を回復させ、翌日の活動力を高めるため非常に大切です。厳しいトレーニングを行っている人は、運動量が増加すればするほど睡眠を十分にとる必要があります。

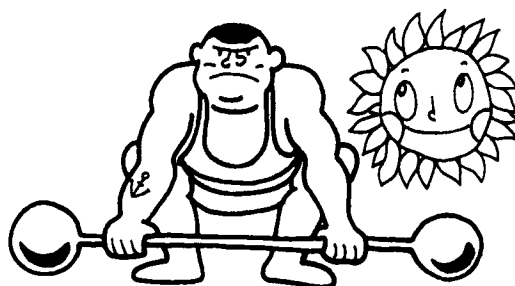
【からだの痛み・疲労】について

スポーツ障害を予防するためには、日頃から身体の変化を敏感に感じとり、早めに対処することが大切です。身体に痛みや特別な疲労感を感じたら図に書き込み、必ず指導者と相談して医療機関で受診するなどの対応をしましょう。

※体調表の空欄は、指導者と選手が相談のうえ、必要な項目を記入して使用しましょう。

※継続的な変化をみるために、体調の1年間の変化をグラフ化しましょう。

※科学的トレーニング情報№15の「内科的メディカルチェック」№16の「整形外科的メディカルチェック」等も参考にしてください。



コンディショニング・ノート

〈記入例〉

体調表

起きた時 (年 月)

朝食前

起きた時 (1分間あたり) 昨夜の睡眠時間 (30分単位)

日	曜	体重	体温	心拍数	睡眠	食欲	便通	痛みの箇所
1	日	62.1kg	36.1度	58拍	8:30	◎	◎	肩
2	月	62.5kg	36.2度	56拍	8:00	◎	◎	肩
3	火	61.5kg	36.1度	54拍	9:00	○	×	
4	水	61.8kg	36.3度	54拍	8:00	◎	◎	
5	木	62.3kg	36.1度	56拍	8:00	×	×	腰
6	金	62.4kg	35.9度	58拍	7:00	◎	◎	腰

食欲・便通・血圧
疲労感、薬
月経、痛みの箇所
栄養補助食品等、
全体の調子、
心理面等必要な項目
を記入してください。

よい◎、普通○、やや悪い△、悪い×

からだの痛み・疲労

記入日

月 日

名前

痛みの種類 ・ピリッと痛い ・じくじく痛む ・ズキズキ痛む ・痛みが走る
 ・焼けるように痛い ・ガクツとする ・押すと痛む ・伸ばすと痛む ・曲げると痛む
 ・しびれている ・張っている ・何か引っかかった感じ その他

いつごろから 月 日 ころ

痛み・疲労がなくなった日 月 日 ころ

