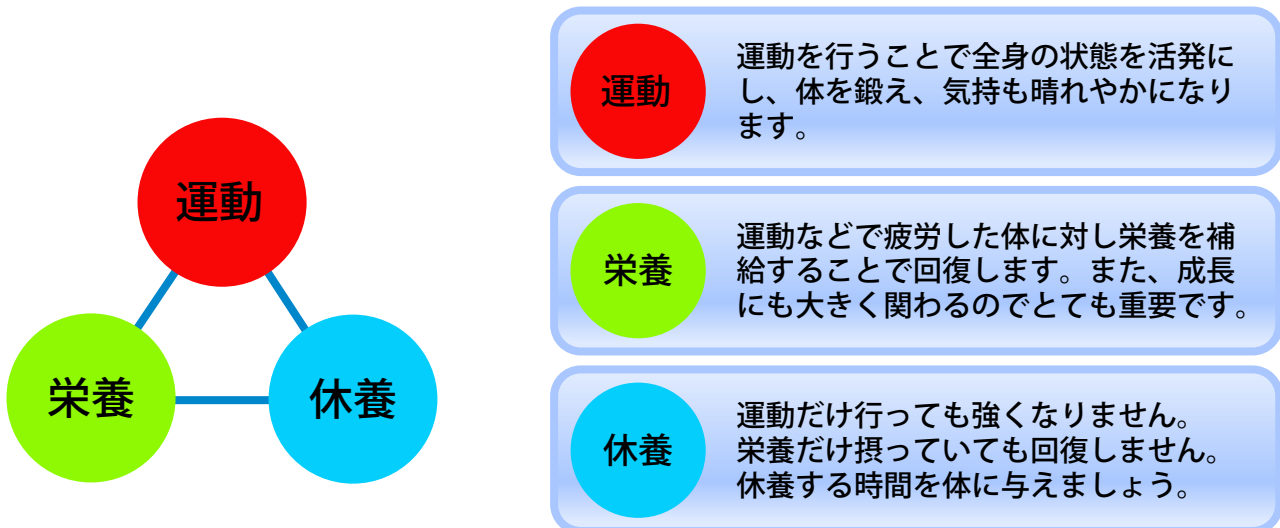


体調管理の基礎

4月も半ばになり、昼夜の気温の変化が大きい毎日。
また、新しい生活、環境で体調を崩すことも多いと思います。
自分の体調を管理する上でのポイントを提案していきたいと思います。

●体調管理の三大要素



●自分でできる体調管理

少しの時間でできる方法の例です。試してみてください。

- ★ストレッチ…疲労した筋の状態を確認することができます。起床時に行いましょう。ストレッチをして痛みがある時、筋が伸びない時は筋肉からの危険信号です。
- ★ 体重 …起床時の体重を計ることで前日の運動と、水分摂取の量が正しかったかを確認します。大幅な体重の増減がある時は水分の量と摂取方法を見直す必要があります。
- ★ 尿 …尿の色は体内の水分を知る目安です。黄色が濃くなるにしたがい脱水の傾向が強まります。尿が褐色の時は血尿の時もあるので医師に相談しましょう。
- ★ 脈 …20秒間の脈拍数を計ります。その3倍で1分間の脈拍が計れます。毎朝の起床時に布団で横になり安静な状態で計って下さい。同じ姿勢、同じ時間で計ることで比較できます。前日と比べ、1分間の脈拍数が10回以上多い場合は注意が必要です。脈を計ることにより、心筋の疲労、精神的な興奮や緊張も確認できます。

体調管理の基本になるのは運動・栄養・休養の三大要素です。三大要素のバランスが崩れると体調不良や怪我の原因になり、回復も遅くなってしまいます。

普段から体調に気を配り、より良い生活・競技へとつなげていきましょう！ 担当：山田