

## 日本陸連指導者セミナー

### 「ハイパフォーマンス発揮に向けた日々のコンディショニングの重要性～パリ2024 オリンピックでの事例を交えながら～」(2024.11.24) 概要報告

このレジュメは、同セミナーで提示された内容で、特に指導現場にフィードバックが必要と考えられる内容をまとめたものです。詳細を知りたい方は、齊藤史門までご連絡下さい。

#### 1. HPSC が推奨するトータルコンディショニング/免疫力からみたアスリートのコンディショニング (HPSC/JISS 副主任研究員：清水和弘先生)

アスリートにとってコンディショニングの重要性は言うまでもないが、チームとして取り組むためには様々な知識を備えたジェネラリストが必要である。また、コンディショニングを整えるためにはアスリート個人の自立も欠かせない。アスリートにおいてハイパフォーマンスを発揮させる研究は、アスリート以外のライフパフォーマンスの向上につながり、また逆に人々のライフパフォーマンスが高まるとアスリートのパフォーマンスも上がると考えている。HPSC のウェブサイトからハンドブックのダウンロードが可能で、ガイドラインも購入できる。

アスリートは風邪にかかりやすいことはよく知られており、特に粘膜免疫では唾液中のSIgA(グロブリン)量が減少する原因として、トレーニング、高地滞在、減量、無月経、フライト、ストレスなどが挙げられる。SIgA 量の測定には費用と手間がかかるので、簡便に用いることのできそうな指標を参考にするのも良い。個人差はあるが、唾液量、疲労感、睡眠時間にリンクしている可能性がある。

感染症の予防には、基本的な手洗い・うがいの励行に加え、粘膜を触らないように気をつけることや、練習時間の短縮も効果的である。栄養学的には、バランスの良い食事および乳酸菌の摂取による効果が認められている。鍼を用いることにも効果が確認されており、だ腺近くの頰車穴(きょうしゃけつ)に打つと良い。

#### 2. パリ 2024 オリンピックでのコンディショニング事例 (日本陸連強化委員長：山崎一彦先生、日本陸連医事委員：金子晴香先生)

オリンピックには、アスリートがパフォーマンスを発揮する上で、他の競技会にない制限がある。それは、選手村の環境が必ずしも良好とは言えない点である。練習環境やパーソナルコーチとのコンタクトに自由度が低い。そこで、今回のパリオリンピックでは選手村から車で30分のところに事前合宿地を設けた。選手は食事を含めリラックスした状態で競技の準備ができ、それが過去最高の入賞者数につながったのではないかと。

3. パネルディスカッション（清水先生、山崎先生、金子先生 ファシリテーター：日本陸連医事委員トレーナー部長：大山卞圭悟先生）

（1）暑熱対策

競技会の 1 週間ほど前から水分摂取を意識させる。脱水状態の指標としては、朝の尿の色、体重が有用である。水分と同時に  $\text{Ca}^{2+}$  や  $\text{Mg}^{2+}$  も摂取する。

熱中症になってしまったら、できるだけ早く深部体温を下げる。アイスタオルやアイススラリーの使用が効果的である。

（2）寒冷対策

末端を冷やさないことが大切である。見た目を気にせずに長いソックスをはくと良い。交代浴を行うと血流が良くなり、冷え症の改善につながる。

（3）感染症対策

体調不良者にはその状況をかくさせず、練習に参加させないことが大切である。体調指標としては、尿の色などの他に体温や心拍がある。

4. 情報提供（大塚製薬株式会社）

免疫力向上に有益な乳酸菌を含むプロバイオティクスをはじめ、熱中症対策のためのドリンク、アイススラリーなどを開発している。活用いただければありがたい。

以上