

# アロハ トライアスロン



何百人、何千人ものアスリートがいっせいに泳ぐスイムは、まるで産卵のために川に上るサケのようで、見ていると鳥肌立つような光景。栈橋(さんばし)にはたくさんの観客が詰めかけ、水上ではカヤックやボードにのったライフセービングの人が選手の安全を見守っているよ。( '99 IRONMAN HAWAII )



## 病気をふせぐ体のチカラ

いんちきは!

寒く、冬がやってくるけど、みんな風邪なんかひいていない? わたしはいつも元気いっぱいだよ。でも**スポーツ選手はふつうの人よりも風邪をひきやすい**って知ってる?

マラソンや水泳の選手がオリンピックのような大きな大会で、「風邪をひいて体調が100%じゃなかった」なんてインタビューに答えていることがあるよね。実は大会に向けて激しいトレーニングをしてきた選手の中では、病気を予防するチカラ、つまり**免疫力がおちている**んだ。

くたくたになるくらいの激しい運動は、体にとっては大きなストレス。心身にストレスを受けると**免疫力が一時的におとろえて**、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなる。部活できつい練習をしている人は、冬だけでなくトレーニングの後にはいつもうがい、手洗いをしたほうがいいよ! 逆に、**適度な運動や精神的なリラククス(たとえば好きな音楽を聴いたり、笑ったりすること)**は、**免疫力を高めて風邪予防になるよ。**

ところで、スポーツや勉強をがんばったとき



仲間どうし、おそろいのトレーナーを巻いて、手をつないで走れば、楽しくっていつまでも走れちゃうよ！

(’02 IRONMAN CANADAのプレイベントで)



には「**疲れたあ、休みたい**」って思うよね。どうして人は疲れるのかな？ それに、楽しいことは疲れないけれど、いやなことはすぐ疲れちゃうよね。

「疲れた、休みたい」という気分は、「これ以上続けると、本当に体が疲れてしまうから休んだほうがいいよ」という**脳からの警告**なんだ。

**体がダメージを受けてしまう前に気持ちの上でセーフをかける**わけ（だから好きなことをしているときにはこのメッセージは出ないんだ）。この警告を無視していると、本当の**疲労**“、つまりスポーツパフォーマンスや勉強の効率が落ちたり、心身の病気やケガが起ったりしてしまふ。

疲れたと感じたときにはすぐに休んだほうがいいのかな？ でもちょっと疲れたくらいで休んでいたのでは、勉強ははかどらないし、トライアスロンを完走することもできない。スポーツ科学では「**オーバーロード（過負荷）の原理**」**と**いって、**トレーニングの効果は、今できることより少しきつい負荷をかけること**によって始めて得られる、という考えがある。案にできることだけしていても何か新しいチカラがつくということは難しいよね。

ただし、「**オーバーロードの原理**」には「**超回**」

復」という条件が付いている。**負荷をかけたあとに適切な休養をとる**ことによって、疲労する前の状態を超えて良い状態になる、すなわち超回復することが、トレーニングの効果になるわけ。もし、回復しないまま負荷だけを加えていけば、どんどん疲労がたまって、ついには「**オーバートレーニング**」（燃えつき症候群とも言う）という**徹底的なダメージ**を受けてしまふ。

部活でも勉強でも、頑張っているのになかなか良い成績が出ないってこと、経験ない？ もししたらそれは**オーバートレーニング**なのかも。こうならないためには、**休養日をつくること、睡眠を十分にとること、正しい食事をとること**などが大事。風邪をひかないようにすることも大事だね。家族や先生のアドバイスを受けたり、先輩や友だちに相談するなどして、自分のペースをつかんでね。

