

# アロハ トライアスロン



おそ遅くなっちゃったけど、わたしの'03シーズン最大のレース、カナダ・アイアンマンの報告をひと言。ほぼ毎年1レースずつアイアンマンを完走してきて、今回は10回目のフィニッシュということで、レース前はかなり緊張したけれど、結果は自己ベストを7分も短縮できたよ！残念ながら、ねらっていた世界選手権への出場権はとれなかったけど、レースに集中して走れたことが自分でもうれしかった。

## 成長期のみんなに気をつけてほしいこと

### みんなは！

みんなは「成長期」の真っただ中だから、身長が1年で10センチメートルも伸びたり体型が変わったりしているところだよな。運動部の人は、ぐっとタイムがよくなったり筋力がついたたりする人もいると思うけど、ひざやかかたが痛くて部活や体育の時間がゆううつという人もいるんじゃないかな。

スポーツによって起こるけがや病気を「スポーツ障害」っていうよ。一般には、トレーニングのしすぎや、体調不良、転倒などのアクシデントが直接の原因になるけど、**成長期にはさらに特別の原因がある**ことに注意してほしい。たとえば、陸上やサッカー、バスケットをやっている（とくに）男子の場合、オスグッド病といってひざのすぐ下あたりがすこく痛くなる障害がよくみられる。これは、身長が急激に伸びるとき、骨の成長に太ももの筋肉（大腿四頭筋）の成長が追いつかず、筋肉が引っばられて柔軟性がなくなってしまうんだ。ジャンプやダッシュなどをするたびに、筋肉が骨に付着しているところ（それがひざのすぐ下のすねのあたり）で無理な力が加わり、炎症が起こってはれたり、骨の一部がはがれてひざの下でとび出したように

ker



運動のあとはまずアイシングとストレッチをする習慣をつけよう！ これはいまやスポーツ界の常識。そのあととはできるだけ早く、炭水化物(米、パン、めん、いも類)とたんぱく質(肉、魚、卵、豆・豆製品)中心のごはんを食べよう。



になる。こんなときは、**運動の前後やふだんから大腿四頭筋のストレッチをよくすること**、痛いときにアイシングと**いって氷をつかって患部をよく冷やす**ことが大切だよ。

**成長期には、きつい筋力トレーニングや走り込みのような運動はあんまり向いていない。**できれば、器用さを向上させる練習(たとえば、水泳のフォームとか)やいろいろなスポーツに挑戦して自分の適性を試したりほかの競技の楽しさを知る時期にしてほしいな。

安全にスポーツを楽しむために、運動部の人もそうでない人も、次の3つのポイントを覚えておいてね。

**① なにより大事なストレッチ**

体がやわらかいと、スポーツ・パフォーマンスがアップするし、けがの予防・回復にも効果がある。大リーグのイチロー選手はもとは体が硬くてオリックス時代からよくストレッチをしていたんだって。今、すごいジャンプで打球をキャッチしてすぐさま鋭い返球を投げられるのも、ストレッチのおかげかもしれないね。家でテレビを見ているときや歯をみがいているときだって、工夫しないでストレッチはできるよ。



**② 筋肉を使ったらアイシング**

部活や遠足の次の日、筋肉痛で体がこちこち…なんてことない？ 運動で使った筋肉は、ほてっているところをできるだけ早く冷やして、それからストレッチをすると疲れもけがも防げるよ。氷や保冷剤は直接肌につけると凍傷を起す危険があるから、タオルでくるんだりウエアの上から冷やすといいよ。

**③ しっかり食べる、しっかり飲む**

ちゃんと食えることや水分補給の大切さは、前にも書いたよね。栄養は、疲労を回復したり成長期の体をつくるために欠かせない。女子の場合、ダイエットが行き過ぎると体に防衛反応が起こって生理がこなくなり、骨が弱くなった将来の骨の成長に影響を及ぼしたりするんだってね。

スポーツ、ストレッチ、そしておいしく食べるのパターンで、みんなも自己ベストを目指してね！