

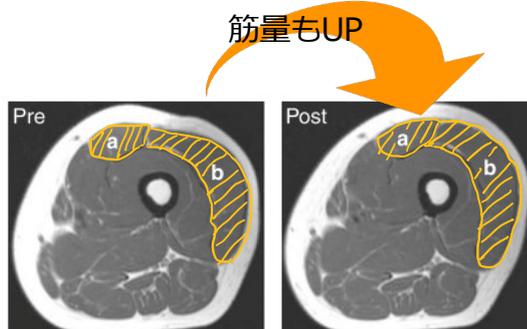
冬季競技のための暑さ対策

日本の暑い夏にトレーニングを行うみなさんにむけてその効果と対策についてご紹介します。

夏のトレーニングで得られる効果

暑い環境でのトレーニングでは以下の効果を獲得できる

- ✓ 心拍数の低下
 - ✓ 筋発揮能力の向上
 - ✓ 有酸素能力の向上
 - ✓ 無酸素性能力の向上
- 涼しい環境でも効果を維持**



(Goto et al. 2011から作成)

暑さがパフォーマンスに影響する要因

ヘルメット：脳の温度が上がり、認知機能が低下する
▶スキルパフォーマンスや判断スピードの低下が起こる

発汗による脱水
▶深部体温の上昇、心拍数の上昇（疲労感が増大）、瞬発系パワー系能力の低下



長袖長ズボン：かいた汗が蒸発しないのでうまく体の熱を逃せない

手袋・ブーツ：手のひらには熱放散に重要な血管があるため熱放散の妨げになっている

▶深部体温が上昇し、筋発揮能力やモチベーションが低下する

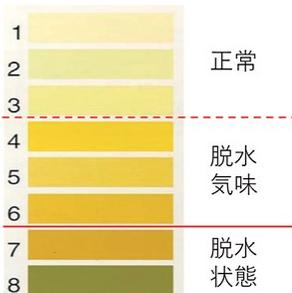
今日からできる暑さ対策

練習前

練習中

練習後

起床時の尿チェック



▶4以上の濃さであれば練習前に水分摂取をする

身体冷却



脳温を低下させる

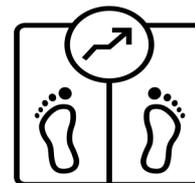
首や顔を氷で冷やす
▶脳に近いところを冷やすことで認知機能や判断力の低下を防ぐ

生体負荷のモニタリング



深部体温や心拍数をモニタリング

脱水状態の確認



練習前後に体重を測定
▶減少分の水分や補食の摂取