

日頃のコンディション管理、体に向け高い意識が、ピッチ上でのパフォーマンスに大きな影響を及ぼします。

気温が上昇している中で、部屋の温度調節にも細心の注意をはらいたい。

ここでは、①クーラー使用時の温度調節
②就寝時の室温管理 について紹介します。

《暑さ対策①:クーラー使用時の温度調節》

人間の体温調節をつかさどる自律神経は、5°C以上の急激な温度変化に対応できません。

涼しくし過ぎた室内から、灼熱の太陽の下へ出る。

灼熱の太陽の下から、急激に冷えた室内に戻る。

こういったことが繰り返されると体温調整機能が正常に機能しなくなります。

また、冷房の効いた室内で、長時間じっと体を動かさないでいても体温調整機能に狂いが生じます。

グラウンドに立った時に身体が思うように動かなくなるばかりでなく、体温調整機能能力が低下してしまうと、疲労感やだるさ、頭痛、腰痛、下痢、頻尿、便秘、不眠 等といった症状が出現し、体調不良におちいります。そのため、冷房を弱くし、外気温との差を5°C以内にすることが理想となります。

◎冷却の選択

①自然な風 → ②扇風機 → ③冷房機器

※クーラー(他力)に頼ると、体温調節機能(自己能力)が低下し、
身体の温度変化に対応する能力が低下してしまいます。
できるかぎり、物に頼らず、解決できるように心がけましょう！！

◎冷房機器の設定

・使用時の設定は出来る限り「ドライ」設定にする。
それでも暑い場合に「冷房」設定にする。

・クーラーの設定温度は28°C(～26°C)

・部屋へ帰って真っ先に冷房を入れるのではなく、まずは換気をしましょう。
部屋内部にたまった熱を外に逃がすことで、室内温度が下がりやすくなります。

※クーラー/扇風機の風は直接体に当たらないように風向きを調整する。

「クーラーに頼りたい！」

暑い時には、誰しもうるさな気持ちです。

すぐに妥協するのか・・・ そこを我慢するのか……

強い信念で、相手に差をつけよう！！

《暑さ対策②:就寝時の室温管理》

- 1) 窓を開けたりして風の流れをつくる。
- 2) 氷枕を使う。(※後頭部を冷やすことによって、脳が涼しいと感じ取ってくれる。
- 3) 扇風機をつける。

4) それでも寝付けないうちに、クーラーを使用する。

- ①寝る前にクーラーをつけて、部屋の温度を下げる。寝る時にはクーラーを消す
- ②就寝時におやすみタイマーに設定する。
加えて、オンタイマーを3~4時間後に設定して、
時間が経過してから再びクーラーがつくようにする。

※出来る限り使用時間を短くしたい。

かといって寝不足になるのはよくないので、その日に合わせた調節を行う。

※就寝前に水分補給を行う。

目が覚めてしまったら、その時にも水分補給を行う。

1

2

)

o