

ー レースでパフォーマンスを発揮するためには ー

島根県トライアスロン協会

母里 充 (日本トライアスロン連合指導者、国際トライアスロン連合コーチ、日本体育協会指導員)

監修

中村英介 (日本体育協会スポーツドクター)

さくらおろち湖トライアスロン大会は8月末に開催されますが、残暑が残り、日中の気温は30度を超えることが予想されます。体調(コンディショニング)によってレースでのパフォーマンスが大きく左右されますので、次の内容について参考にされ、万全の体調で大会に参加ください。

1. 睡眠は足りていますか？

レースに出るためにハードな練習を積んだり、仕事のやり繰りで睡眠時間が確保できなかつたりすると、自律神経のバランスが崩れパフォーマンスが下がります。

レースでパフォーマンスを発揮するためには、レース前を含め、日頃からに十分な睡眠を取っておくことが大切です。前日は緊張で眠れない人もいますが、横になって目を閉じているだけでも違いますので、リラックスを心がけましょう。(過度なアルコールは睡眠の質を下げます。)

2. 水分は足りていますか？

暑い時のレースでは脱水によりパフォーマンスが大きく低下します。喉が渴いてから慌てて水を飲んでも、吸収には15分以上かかるため、その間は脱水が進行します。

レースでパフォーマンスを発揮するためには、ミネラルを含む水分補給がしっかりできているかにかかっています。前日から水分を少しずつ身体に貯め、スタート前、レース中のエイドでの水分補給もしっかりしましょう。補給の際、水だけのがぶ飲みだと体内のミネラルバランスが崩れ体調不良を起こすので、スポーツドリンクや塩分も併せて摂りましょう。(アルコール、カフェインは脱水を促します)

3. 暑さ対策はできていますか？

例年レース中の最高気温が30度を超えますので、冷房の中からいきなり暑さのレースに臨むと、パフォーマンスが低下するばかりか、熱中症や脱水で生命へのリスクも大きくなります。

暑さに慣れ、さらに対策を取ることで、パフォーマンス低下を防ぎます。

1) 時間をかけて暑さになれましょう。

暑さに馴れるには3週間程度かかります。少しずつ暑い時間に身体を動かし、徐々に強度を上げ、暑い時の運動に身体を慣らしましょう。

2) 陽射し対策を取りましょう。

いきなり強烈な紫外線にさらされると、皮膚がヤケドを起こした状態になり、運動中のパフォーマンスが下がるばかりか、運動後にも日焼けで大変なことになります。日焼け止めや紫外線対策ウェアなどで、夏の陽射しをやわらげましょう。帽子も大きなアイテムのひとつです。

3) 運動中に身体を冷やす

泳いでいる最中はそれほど感じなくても、走り始めると、すぐに体温は上がってきます。体温が上がるとパフォーマンスは低下するため、練習中を含め、冷えた水を飲んだり身体にかけることで、身体を冷やしましょう。

4. 胃腸は調子良いですか？

胃腸の調子が下がると消化吸収がうまくいかず、エネルギーや水分が体内に回りません。お腹はチャポチャポでも吸収できずに脱水で病院へ運ばれる人もいます。特に下痢はすでに脱水状態となっていますので、練習、レース参加にあたっては也要注意です。

パフォーマンスを最大に発揮するには、日頃から胃腸の調子を整えて、下痢、消化不良など無いようにしておきましょう。