

夏場のトレーニングについて

【アドバイス担当】鈴木卓也

夏日を記録する日が多くなり、本格的な夏が近づいてきました。暑さの中走るのは大変ですが、夏にしっかり走り込みやトレーニングを行えると、秋口からのレースでしっかり結果を残すことができます。

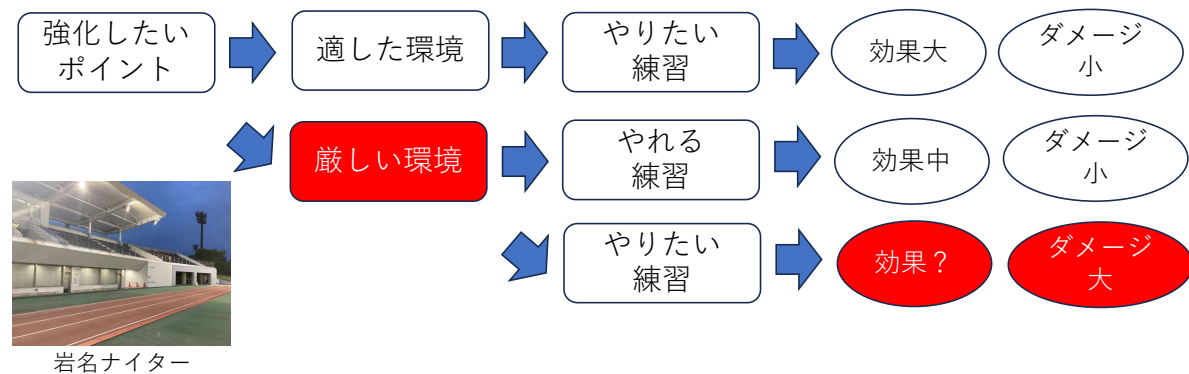
「夏を制したものが、駅伝を制す！」それほど夏場のトレーニングは大切です。

レースも少ないので、**1年で最も練習に集中できる時期**でもあります。

今回のウインドスプリントでは、夏場のトレーニングについて簡単にアドバイスさせていただきます。

①『練習に合わせた環境』⇔『環境に合わせた練習』を考える

練習メニューは内的要因(体の状態)及び外的要因で考える必要があります。外的要因(ここでは夏場の環境)に対して、柔軟に対応することで暑さのダメージを抑えながら、良いトレーニングを行う事が出来ます。



元100km世界記録保持者
風見尚 選手



山中湖ハーフ
避暑地でのレース

【環境の工夫】・日陰の多い道 ・避暑地 ・クロスカントリー ・室内 ・早朝、夕方 など

【練習の工夫】・短時間メニュー ・低負荷メニュー ・トレッドミル、エアロバイク ・水泳 など

②『厳しい環境への予防』と『ダメージの回復』

『走る』以外の選択肢も考える！

練習前並びに練習中に予防をすることで、ダメージを最小限に抑えることができます。また練習で負ったダメージをいかに回復させるかによって、翌日以降の生活を大きく変化させます。

【内部からの予防】

- ・水分補給、塩分補給：練習中はもちろん、**朝、前日の夜**まで気にかけてみましょう。
- ・飲酒：アルコールは脱水状態を引き起こします。**前日の飲酒は適量**を！

【各種アイテムによる予防】

- ・帽子、サングラス、アームカバー、バフ、スカーフ
- ・日焼け止め、適宜アイシング・水浴び(頭ではなく首元を！)
- ・通気性、速乾性のあるウェア(こまめに着替えることも大事！)

【ダメージ回復】

- ・夏場のトレーニングは内臓に大きく負担がかかります。刺激物(辛い・熱い・冷たいなど)、脂っこい物を急激に摂取してしまうと、更に内臓にダメージを与えてしまいます。自身の体調をよく観察し、**消化の良い物をゆっくり適量**とるように心がけてください。

・アイシング

火照った**体から熱を逃がすことがとても重要**になります。水風呂に入り全身を冷やすことが一番ですが、首元をシャワーで冷やすだけでも有効です。私の場合、夏場は常にアイス枕を合宿に常備していました。

地球温暖化により、本来は**日中外に出ているだけで危険**という状況です！

夏の鉄則は『暑さを舐めない』『無理をしない』『長時間行わない』

私は夏場倒れる選手を何人も見てきました。状況は似ていて、緊張感があり強度が高い合宿中に頻発しました。いろんな要因が考えられますが、**誰にでも起こりうる**ということを忘れないでください。