

みらい

田名整形外科クリニック
上溝整形外科リハビリクリニック

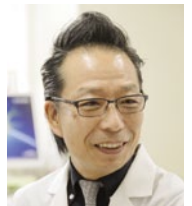
Vol.65



森の中の名も知らぬ鳥。めだたないけれど、とてもいい目をしていました。

スポーツ心理学

上溝整形外科リハビリクリニック 院長 千葉昌宏



毎年「みらい」秋号の原稿には、その年の上半期に行われたスポーツイベントや競技会の話題を

取り上げてきました。有名選手のパフォーマンスや競技の楽しみ方を紹介しました。今回は少し趣向を変えて「スポーツ心理学」について紹介します。

「スポーツ心理学」と言っても、肩を張るような、かしこまったものではありません。私が好きな分野で、スポーツばかりでなく生活していく上でも参考になります。

さて、あなたが試合やプレー、仕事など「さあ、やるぞ!」と気合いを入れて、その直前にやることは何ですか? どうやって「スイッチ」を入れますか? スポーツでは、「スイッチ」を入れるタイミングは各競技によって大分違います。恐らく陸上競技のスタート直前が分かりやすいです。

先日、私は陸上日本選手権の男子100m決勝を観ました。スタートの瞬間です。サニー・ブラウン、桐生祥秀らは早々とスタートの足留めに足をかけ待っていました。2位になった多田修平は最後まで立ってリラックスしていました。彼は足留めに足をかけた瞬間に「スイッチ」を入れるのでしよう。スタートを得意とする彼特有の「ス

イッチ」の入れ方です。すべての人に自分独自の「スイッチ」の入れ方があってよいのです。それをスポーツ心理学では「ルーティン」と呼んでいます。

一方、野球やサッカーでは大分状況が異なります。自分に向かってボールが飛んできた時と、自分がボールに係していない時では「スイッチ」の入り方が違います。イチロー選手がバッターボックスに入り、バットを投手に向けているのもいわゆる「ルーティン」です。守備をしている時にはもう少し緊張感を緩めていると思います。

また、サッカーでは予期せぬ時に自分の前にボールが転がってきて、シュートミスや空振りをしてしまうことがあります。私はサッカーをしていたので、何百回も経験しました。一瞬でボールは目の前を通り過ぎてしまつて、ゴールできずがっかりしたものです。これは「スイッチ」の入れ忘れです。緊張し続けることはできませんが、ここぞという直前に「スイッチ」を入れたいものです。

彼ら一流選手のように上手に「スイッチ」を入れて、メリハリのある生活ができるの楽しいでしょうね。我々も一流の選手たちのように、各場面での独自の「ルーティン」を見つけて、上手に「スイッチ」を入れられるようになりましょう。

スポーツ後のクールダウンの重要性

リハビリ課長
田中 理文



今回はスポーツ(運動)によるけがの予防として、クールダウン(整理体操)の重要性についてお話ししたいと思います。

準備運動をしないでいきなりスポーツを始めると身体が思うように動かなかったり、けがを防げなかつたりすることからウォーミングアップ(準備運動)の必要性は十分、認識されてきているように思えます。

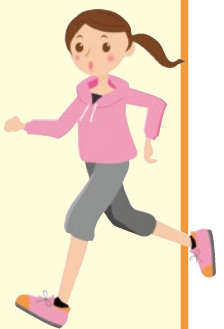
その中でスポーツをする前にウォーミングアップはきちんととしても、終わった後は何もせずそのままという人も多いのではないのでしょうか。

軽く柔軟体操をして身体をほぐしたり、温めたりしてからスポーツにのぞむのは運動を始めるにあたって身体をスムーズに動かすために行っていると思います。運動後のクールダウンは疲労の蓄積の緩和やスポーツ障害の予防にも重要で、ウォーミングアップと同様に意味があるのです。

スポーツで身体を動かすと誰でも疲労が伴います。運動により筋肉は緊張し硬くなつたり、筋肉内に乳酸がたまって酸化したりし、後々身体に支障が出かねない状態になります。運動した後もきちんとしたクールダウンが必要なわけはそこにあるのです。

一般に行われているクールダウンは3つ、
①有酸素運動 ②ストレッチ ③アイシング。

①有酸素運動…スポーツを終えた後、リラックスした状態でゆっくりと走り、徐々にスピードダウンしていき最後はしばらくウォーキングして止まるのがよいでしょう。有酸素運動は体内に酸素を取り込み、血液の循環を改善させる目的で行います。身体の隅々にまで酸素を行き渡らせることで乳酸の分解や、硬くなった筋肉をほぐすことにつながります。



②ストレッチ…使った筋肉を伸ばすストレッチも血液の循環を改善し、身体の疲れを早期に回復させる上で有効です。



③アイシング…アイシングは文字通り冷やすことです。肩、膝、足に常時痛みを抱えている人が運動をした後に行うことが多いです。アイシングはあくまでも必要な人が対象で、誰もが常にやる必要はないと思います。



有酸素運動とストレッチはスポーツの後、合わせてするのがお勧めです。時間は各10分程度かけられれば理想だと思います。

スポーツに親しむ人が増える時期。運動の後には効果的なクールダウンを行ってみてください。

新入職員のご紹介

上溝整形
看護師 岩崎智子



上溝整形
リハビリ助手 前田由美佳



訪問リハビリテーションを行っております。詳細につきましてはお問い合わせ下さい。



医療法人未来 田名整形外科クリニック

TEL:042(761)7000
上田名交差点より大島方向400m 水曜午前は、内科医師による診療もしております

上溝整形外科リハビリクリニック

TEL:042(786)7700
駅より1分、かみみぞクリニックビル3F
<http://www.mirai-med.or.jp>

