

～防衛体力にも目を向けよう～

－ 防衛体力チェック！ －

防衛体力とは・・・

体を動かす行動体力に対して体を守る体力のことを防衛体力と言います。外からの刺激・ストレスに対応して健康を維持したり環境に適応したりする能力です。体格が良くてもすぐに病気を患っては持っている行動体力も活かされません。基礎となる防衛体力、すなわち免疫力がしっかりあってこそその体力です。日頃のトレーニング成果を十分活用できるだけの防衛体力があるかどうか、今一度チェックしてみましょう。

- 防衛体力
- ・物理化学的ストレスに対する抵抗力
(寒冷、低圧、化学物質など)
 - ・生物的ストレスに対する抵抗力
(細菌、ウイルスなど)
 - ・生理的ストレスに対する抵抗力
(運動、疲労、時差など)
 - ・精神的ストレスに対する抵抗力
(恐怖、苦痛、不満など)

- | | | | |
|---|-------------|--|---------|
| <input type="checkbox"/> 季節の変わり目によく体調を崩す | (a) (b) (c) | <input type="checkbox"/> 落ち着きがなくイライラする | (d) |
| <input type="checkbox"/> 他人の風邪をすぐにもらってしまう | (a) (b) (c) | <input type="checkbox"/> 表情が暗いことが多い | (d) |
| <input type="checkbox"/> 寝付きや寝起きが悪い | (c) | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘気味で排便状態がよくない | (a) (b) |
| <input type="checkbox"/> 睡眠不足である | (c) | <input type="checkbox"/> すぐにバテてしまい、スタミナがない | (a) |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | (b) | <input type="checkbox"/> 筋肉痛にすぐなり、なかなか治らない | (b) (c) |
| <input type="checkbox"/> 3食を規則正しく食べられていない | (b) | <input type="checkbox"/> 口臭がきつい | (c) |
| <input type="checkbox"/> よく悩んだり落ち込んだりする | (d) | <input type="checkbox"/> 昼間に激しい睡魔におそわれる | (c) |
| <input type="checkbox"/> 肩や首回りがこる | (a) (d) | | |

a.は運動面、b.は栄養面、c.は休養面、d.はメンタルのチェックです。

いくつチェック項目が当てはまりましたか。1つもないという方は免疫力の問題はありません。防衛体力は学問的には上記のように4つに分類されていますが、もう少しわかりやすく「運動・栄養・休養」に分けて考えてみましょう。この3つのバランスが崩れたときに体調が崩れやすいものです。また防衛体力ではメンタルも大切な要素です。個人のチェック項目の傾向も見てください。

チェックが0個の人：防衛体力は万全です。
防衛体力に問題はありません。
日々の生活リズムを大きく崩さぬよう
行動体力と共に向上させてください。



チェックが1個～3個までの人：
生活リズムを振り返りましょう。
普段、特別感じなくても合宿や大会など疲労状態の続くときは要注意です。ウォーミングアップとクーリングダウンをしっかりと行い生活リズムを規則正しく保ってください。

チェックが4個から7個までの人：生活リズムを改善しましょう。
行動体力と防衛体力は切り離せないものです。
寝る前の呼吸法やストレッチ、三度の食事の改善で防衛体力を強化してください。



チェックが8個以上の人：防衛体力は病的レベルです。
現状ではトレーニング効果が上がりにくいだけでなく、慢性疲労に陥る可能性があります。寝る前に呼吸法を行うなど出来ることから1つずつ改善していきましょう。

次号からは「運動、栄養、休養」について順に細かなチェックと改善法をご紹介します。