

寒さへの強さも大切！ 「寒冷順化」とは!?

最近朝晩に限らず、日中も冷え込むようになってきました。寒い環境下でのスポーツやトレーニングでは、パフォーマンスの低下や自律神経の乱れなどが生じやすくなります。

夏の暑い日は熱中症対策として「暑熱順化＝暑さをカラダに慣らす」を環境省が推奨していますが、冬の寒い時期には「**寒冷順化＝寒さをカラダに慣らす**」ことが必要です!!



「寒冷順化」をするメリット

① 気温の変化への適応力が上がる

人間のカラダは気温が 28.5 度を下回ると、自分のカラダの体温を保つためにエネルギーが必要となります。もし、防寒着や暖房器具を使わないでスポーツやトレーニングをしているとエネルギーが失われ、試合やトレーニングのパフォーマンスが低下する可能性があります。

このような事にならない為に、あえて寒冷環境でトレーニングを行うことが重要です！

② パフォーマンスに影響を与える

実は寒冷環境でのトレーニングはパフォーマンスを上げるチャンスでもあります。寒冷環境にカラダを慣れさせて、その後カラダを温めるように衣服を着るだけで、血管が拡張され、筋肉の温度が高まってきます。こうしてカラダの内側から筋肉の温度を上げることでパフォーマンスにいい影響を与えられます。

③ メンタル強化に繋がる

寒冷環境では、交感神経が優位になることが知られています。寒冷環境でトレーニングをすることで、「折れない心」や「困難から立ち上がる心」の強化に繋げることができます。

カラダを寒冷順化させる方法

① 筋肉量を増やす

筋肉はカラダ全体に存在しており、意図的に鍛えることが出来ます。鍛えて筋肉量を増やすことで基礎代謝が活発になり、全身から生み出される熱が増えることで寒さに強い体にする事ができます。オススメはスクワットなど下半身の筋肉を鍛えるトレーニングです。原則として大きな筋肉を鍛えてやれるようにすれば疲れにくく広い範囲を鍛えられるのでトレーニングの効率は上がります！

② できる限り外出をする

基礎代謝を上げることで寒さに強い体にする一方で、寒さ自体にカラダを慣らしていくという方法もあります。寒い日はできる限りは外出する気持ちになれませんが、気温の低い外気に触れる機会が少ないと結果的にカラダの寒さへの適応が遅くなってしまいますので、日々積極的に外出する時間を持ちましょう！

しかし、寒さに早くカラダを慣らす為にわざと薄着をするなどは禁物ですので、きちんと防寒はしつつ外出するようにしましょう！

【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

