

体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol. 27 練習のやり過ぎはダメ！オーバートレーニング症候群とは？

有名なスポーツ選手でも陥ってしまった「オーバートレーニング症候群」

原因はさまざまありますが、一般的には高負荷のトレーニングをやり過ぎている状態でその疲労が回復しないままトレーニングや試合を続けることでホルモンバランスが崩れ、頭が働かないことや免疫が崩れるなどの症状を引き起こします！

最初は日常生活を送る上では問題はないですが、競技での成績が上がらない、逆にトレーニングをやり過ぎることで成績が悪くなる可能性もあります。

症状が強くなると日常生活においても、以下のような症状が現れてしまいます…

- ① 疲れやすいカラダ ② 睡眠障害 ③ 食欲低下
- ④ 体重減少 ⑤ 集中力の低下 ⑥ 心拍数、血圧の増加



オーバートレーニング症候群も早期に発見し対応することが重要とされています。

「最近疲れやすいような気がする…」など不安に感じている方は、

オーバートレーニング症候群になっていないかチェックしてみましょう！

チェックの方法は**起床時の心拍数が目安になる**とされています。

症状が強くなるにつれて起床時の心拍数が増加すると言われてるので、日頃から起床時の心拍数を把握しておきましょう！

オーバートレーニング症候群にならない為には予防も必要です！

疲労が蓄積してしまうことで起きてしまうので、まずは疲労を蓄積させないようにしましょう！

ポイント① 十分な休息をとる

体調が悪いときは無理をせず、トレーニングの時間を短くしたり中止する事といった判断をして十分な休息をとりましょう！

ポイント② 栄養をしっかり摂る

一般的に体重1kgあたり2gのタンパク質摂取が推奨されています。(例：体重が50キロの人は100g) タンパク質が不足してしまうと、エネルギーが足りなくなり疲れやすくなります。

トレーニングをしている方は特にエネルギーの消費が著しい為、積極的にタンパク質を摂るようにしましょう！

また、**大豆などのビタミンB1や柑橘類に含まれるクエン酸**も疲労回復の効果があります！

ポイント③ ストレスをため込まない

肉体的・精神的ストレスによりホルモンバランスが崩れることでもオーバートレーニング症候群が起きる可能性があります。趣味を楽しむ、友人と遊ぶということも気分をリフレッシュさせる為に大切な事です。

当社ではInbodyを用いて、カラダの栄養状態での健康管理も行っております。

ご興味ある方はお気軽にご相談下さい！

InBody270



【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>

