スポーツトレーナーによる中学・高校生向けガンバコラム Vol.44

夏の疲れをリセット！正しい休養とリカバリーの方法

正しい休養とリカバリーの方法 -「休む＝止まる」ではない！賢く疲れを抜く技術を身につけよう -

夏は試合・練習・遠征と予定が立て込みやすく、中高生アスリートの疲労は気づかないうちに蓄積しています。
「何となく体が重い」「集中力が続かない」「ケガが増えた」などのサインが出たら、それは**回復が追いついていない証拠**かもしれません。
単に「休む」のではなく、**回復を目的とした積極的なアプローチ（アクティブリカバリー）**が必要です。

■ 休養とリカバリーの違い

休養(Rest)

→ 睡眠や安静など「身体を休める時間」
→ 中枢神経や内臓の疲労をとる目的

リカバリー（Recovery）

→「疲労を意図的に抜くための活動」
→ 軽運動・栄養補給・水分補給・温冷交代浴などが該当

どちらも大切ですが、ただ寝るだけ・休むだけでは十分ではありません。「**自分から整える意識**」がパフォーマンスの維持には不可欠です。

■ 疲労の種類と対処法

疲労のタイプ	主な原因	有効なリカバリー方法
筋肉の疲労	運動による微細損傷・乳酸蓄積	軽いストレッチ・アイシング たんぱく質補給
自律神経の疲労	暑さ・睡眠不足・精神的ストレス	交代浴、深呼吸、十分な睡眠
中枢神経の疲労	長時間の集中・連戦	リラックス時間 ビジョントレーニングなど
栄養不足による疲労	糖質・たんぱく質・ビタミンの不足	食事での補給・補食の活用

【Point①】アクティブリカバリーを習慣に！

アクティブリカバリーとは？
疲れを抜くことを目的とした「軽い運動」のこと。
完全休養よりも、筋肉内の血流を促進して疲労物質の除去が早まるとされています。
方法の例：
•練習翌日のゆっくりとしたジョギング（15〜20分）
•プールでのウォーキングや軽いストレッチ運動
•エアロバイクを使ったノンストレス運動
※重要なのは「**筋肉に刺激は与えつつ、疲労を蓄積させない**」こと。

【Point②】食事と栄養で内側から回復！

運動後のリカバリー食は、「30分以内」がゴールデンタイム。
糖質とたんぱく質をセットで摂ることで、筋グリコーゲンの再合成と筋肉の修復が促進されます。
•おにぎり＋ゆで卵
•バナナ＋プロテイン
•豆乳＋シリアル などが手軽で効果的。

【Point③】「睡眠の質」こそ最強のリカバリー

睡眠は「**成長ホルモンの分泌と組織修復を促す最強の回復法**」です。

良質な睡眠のためにできること
•就寝1時間前にスマホやゲームをやめる（ブルーライトカット）
•就寝前の軽いストレッチ・深呼吸
•湯船に浸かって体温を一度上げてから寝る
※「時間」よりも「深さ（ノンレム睡眠の質）」を意識しましょう。

【Point④】温冷交代浴で血流と自律神経を整える

「交代浴」は、冷たい水と温かいお湯に交互に入る方法で、
筋疲労だけでなく、自律神経の回復にも効果があります。

自宅でも簡単にできる交代浴の方法
1.湯船（40℃前後）に3分
2.水シャワー（15〜20℃）を30秒〜1分
3.これを2〜3セット繰り返す
→ 血管の収縮と拡張を繰り返すことで、疲労物質の除去をサポートします。

■まとめ：疲れに気づけるのも能力のひとつ！

夏の疲れは、「練習の量」ではなく「回復の質」で決まります。
身体を壊す前にケアする力、疲労に早く気づいて整える力こそが、真の実力です。

•アクティブリカバリー •栄養補給 •睡眠の質 •温冷交代浴
これらを習慣にすることで、夏の疲れを翌日に持ち越さない**リセット力**が身につきます。

疲れを感じたら、それは「成長のサイン」！しっかり整えて、次の一歩を力強く踏み出しましょう！

身体の状態と種目に合わせたリカバリー方法のご相談はこちらより

＜LINE公式アカウント＞　＜公式 HP＞

【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