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.45

正しい『休み方』がカラダを変える！「アクティブレスト」のすすめ

アクティブレスト”のすすめ－休養を「止まる時間」から「整える時間」へ

「練習すればするほど強くなる」と思っていませんか？実は「成長のカギ」は「練習量」ではなく「回復の質」にあります。
特に夏場の連戦や強化期は、**疲労がたまってパフォーマンスが落ちたり、ケガにつながるリスクが高まります。**
そこで注目したいのが、**アクティブレスト（積極的休養）**です。
これは「完全に休む」ではなく、軽い運動やケアで血流を促し、疲労を早く抜く休み方を指します。

■ アクティブレストとは？

完全休養（パッシブレスト）

何もせずに横になる・寝るなど、完全に体を休ませる方法。
→ 精神的・中枢神経の休養には効果的。

積極的休養（アクティブレスト

軽い運動やコンディショニングを行い、血流や代謝を促進して回復を早める方法。
→ 筋肉や循環器系の疲労回復に特に有効。

研究では、軽い運動を取り入れた方が乳酸除去のスピードが早く
翌日のパフォーマンス低下を防げると言われております。

POINT① どんな運動をすればいい？

アクティブレストの基本は「疲労をためない負荷」
目安は会話できる強度の軽い運動です

- ジョギング（心拍数100～120程度）15～20分
- プールでのウォーキング（浮力で関節に優しい）
- エアロバイクでの低負荷ペダリング
- 動的ストレッチ（ラジオ体操・ヨガ・モビリティドリル）

ポイント：「**気持ちよく動く**」こと。競技練習や追い込みはNG！

POINT② 栄養と合わせて回復を最大化

休養日はつい食事を軽くしがちですが、
疲労回復のためにはエネルギーと栄養補給も必要です。

- **糖質**：グリコーゲン回復のためにご飯・パン・果物をしっかり
- **たんぱく質**：筋修復のために鶏肉・魚・卵・豆類をプラス
- **ビタミンB群・C・ミネラル**：代謝・抗酸化のために野菜・果物・海藻

補食にバナナ＋ヨーグルト、豆乳＋おにぎりなどもおすすめ。

POINT③ 体のケアと組み合わせる

アクティブレストの日は、体を整える時間を積極的に確保しましょう。

- フォームローラーやストレッチポールで筋膜リリース
- セルフマッサージで張りをチェック
- 入浴（38～40°Cで15分）で血流改善
- 温冷交代浴で自律神経もリフレッシュ

自分の体のコンディションを知るセルフモニタリングにも最適な時間。

POINT④ 週1回～でも効果あり！

強化期は「練習を休むのが怖い」という選手も多いですが、
週1回のアクティブレストを取り入れることで、疲労蓄積を防ぎ
結果的に練習効率が上がります。

- 休養日＝OFFではなくRESET（整える日）
- **練習量を増やすよりも、回復力を高める方が成長は早い**

■ 週1回のアクティブレスト プラン例

練習期	疲労回復・コンディショニング・柔軟性維持
頻度	週1回（強い練習翌日やオフ日）

プログラム

1. ウォームアップ（5分）
・軽いジョギングまたは自転車こぎ
2. 有酸素運動（15分）
・水中ウォーキング or エアロバイク（軽負荷）
・心拍数は「会話できる程度」にキープ
3. モビリティ＋ダイナミックストレッチ（10分）
・股関節・肩関節・胸椎まわりを中心に動かす
4. クールダウン（10分）
・フォームローラーやストレッチで筋緊張を緩める

試合期	試合パフォーマンス維持・疲労蓄積防止
頻度	週1回（試合翌日や中1日）

プログラム

1. ウォームアップ（5分）
・ストレッチ＋呼吸法（腹式呼吸）
2. 低負荷有酸素運動（10分）
・プールでの歩行 or 軽いジョグ（心拍数100以下目安）
3. 静的ストレッチ（10分）
・大腿・ハムストリング・ふくらはぎ・腰部中心に実施
4. リカバリーケア（5分）
・アイシング or 温冷交代浴で血流調整

■まとめ：強い選手は“休み方”がうまい！

- 軽い運動で血流促進 → **疲労物質の排出**
- 栄養補給と入浴で → **筋肉と神経の回復**
- 体を整える習慣で → **ケガ予防・パフォーマンス安定**

「**休むのがうまい選手は、伸びるスピードも速い！**」
今日からアクティブレストを取り入れて、休みながら強くなりましょう

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

【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

＜LINE公式アカウント＞　＜公式 HP＞