

『巣ごもり生活は百害あって一利なし!!』

スポーツハイベルグアッドバイザー  
健康運動指導士・JNWUウォーキングライフマスター  
大方孝

いつもお読み頂き有難うございます。

地球温暖化の影響なのでしょう、今夏も日中は35℃、夜間でも25℃を上回る日が続き、日常化しています。さらに、東京ではコロナの新規感染者が5,000名/日を超えるなど全国的にも変異株によるコロナ感染が拡大しています。

この様な「巣ごもり生活」が続くと、運動不足がさらに進み老化を早めてしまう恐れがあります。さて、最高気温が30℃を超える日に安全に運動を行うには、熱中症などの予防措置が必要となります。大量の汗をかき体内から水分の2%失われただけで、カラダに悪影響が出てきます。

お役立ち情報①：暑いときは水分補給が欠かせない。  
人は汗をかき、体温上昇を防ぎ体温の調整を行っています。汗により失われた水分を補給しないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。そのため小さな水分補給が必要となります。まずは、運動開始30分前にはコップ一杯(180cc)200cc程度の水分を補給し、運動中も同じような間隔でコップ半分程度を適時補給するようにしましょう。

お役立ち情報②：運動の前後に体重を測る。  
運動の前後に体重を測ることで失われた水分量を推測することが出来ます。運動による体重の減少が2%を超えないように体調を管理するようにしましょう。

お役立ち情報③：塩分チャージが欠かせない。  
発汗により水分だけでなく、ナトリウム(塩分)も失われます。人の体液の塩分濃度は0.9%に保たれています。水分の過不足は熱中症の原因になります。0.1%、0.2%塩分を含む経口補水液の補給が必要です。

お役立ち情報④：服装やマスクにも配慮を。  
暑い時に運動を行う際には、こまめな休憩と水分補給は欠かせません。さらに、服装にも注意が必要です。熱中症の予防に役立つ服装は、カラダの熱を放射させる機能がある素材と外気からの熱の吸収を抑える機能のある素材を選ぶことが大切です。吸湿性や通気性のある素材やUVカットの素材の服装を身に着けるようにしましょう。また、帽子の着用も必須です。

お役立ち情報⑤：その他のポイント。  
①暑さに慣れる：暑熱順化  
高温多湿の環境下での体温調節能力が働くよう、短時間・低強度の運動から始め、暑さに徐々にカラダを慣らすようにしましょう。また、暑い日中を避け時間帯や場所を選んで戸外の運動を行うようにしましょう。

暑い時に運動を行う際には、環境条件に応じて運動強度を調節し、適時休憩を取り、適切な水分補給を行うことが重要です。また、スポーツドリンクには、電解質以外にエネルギーを補給する観点から糖質が含まれているので、摂りすぎには注意が必要です。

②無理をしない。  
運動時にアルコールやカフェインを含む飲料を飲むと利尿作用が高まり、脱水症・熱中症になり易いので注意が必要です。また、スポーツドリンクには、電解質以外にエネルギーを補給する観点から糖質が含まれているので、摂りすぎには注意が必要です。

③カフェインアルコールは避ける。スポーツドリンクも要注意。  
運動時にアルコールやカフェインを含む飲料を飲むと利尿作用が高まり、脱水症・熱中症になり易いので注意が必要です。また、スポーツドリンクには、電解質以外にエネルギーを補給する観点から糖質が含まれているので、摂りすぎには注意が必要です。

④基礎疾患の服薬にも注意が必要。  
血圧や血糖値をコントロールする薬で利尿作用がある薬を服用している場合は、熱中症になるリスクが高まるので、予め運動の可否をかかりつけ医に相談することが肝要です。

⑤マスクを外して休むことも大切。  
コロナ予防対策として、夏季の高温多湿の中でマスクを着用して運動する場合は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。発汗と呼吸器により熱を発生し体温調節を行っていますが、マスクの着用により体温調節が難しくなり、熱が籠りやすくなります。さらにマスクによる加湿で蒸気を感じにくくなり熱中症リスクが高まります。密を避け、ソーシャルディスタンスを保ち適宜マスクを外して休憩を取ることが必要です。

果糖生活で長期間に及ぶ運動不足は、足腰や心肺機能を衰えさせます。一度機能が低下すると動くことが億劫になり、さらに活動量が減少するという悪循環に陥ります。動かなければ、食欲もなくなり、ますます体力の低下を招きます。こうなる生活習慣病やフレイルなどのリスクが高まり、放置すれば寝たきりリスクや健康寿命短縮につながります。

①自己免疫力の向上→感染症に対する抵抗力  
②ストレス解消→メンタルヘルスの改善  
③体重コントロール→生活習慣病の予防改善  
④体力の維持・向上→筋力維持・向上  
⑤血流の促進→腰痛・肩こりの改善  
⑥冷え性・便秘の解消→質の良い睡眠  
運動は継続することが大切です。年間を通じて運動を続けることはすべての人の心とカラダに有益です。夏の暑い季節に限らず運動の前後の水分補給に加えて、日を通して小まめに水分補給をすることが、食事・栄養・休養に不足が生じないように日々心掛けることが大切です。

東京オリンピック競泳競技！盛り上がった若林の感想☆



7月22日の開会式の次の日に始まった競泳競技。見ていて楽しかったですね！まずは日本人選手の活躍。何と言っても大橋悠依選手の個人メドレー2冠は素晴らしいです。得意の400mでは200mのラップこそ僅差で奪われたものの、終始トップ。最近の大橋選手の勝ちパターンは平泳ぎで離す→自由形で逃げ切りがっかり当たったレースでした。また、今回の大会で大橋選手が金を獲ったことで、担当コーチである平井伯昌氏は2004年100m・200m平泳ぎ2冠の北島康介氏から、2008年北京での北島氏の2大会連続2冠、2016年里約での萩野公介選手の金に、今回東京での大橋選手の金と、5大会中4大会で金メダルを獲った選手のコーチでもあります。また、本多灯選手の200mバタフライ銀メダルも素晴らしいです。僕個人的な200mバタフライのレース展開のイメージは「前半100mをどれだけ速く入って後半耐えるか」で、最初の50mに比べ最後の50mはひどく疲弊してラップタイムがどうしても落ちていってしまう、というのが当たり前でしたが、本多選手は最初の50mターンをしてから200mまでの50mずつのラップタイムに乱れがなく、最後の50mでほかの選手をこぼす抜き。非常に見ごたえのあるレースでした日本選手団の結

果はメダルが金2・銀1で合計3つのメダルに、入賞が200m個人メドレーでの瀬戸選手4位・萩野選手6位、200m背泳ぎで入江選手7位、200m平泳ぎで武良選手も7位、400mメドレーリレーの男子が6位(日本新)、同女子が8位の合計6つという結果でした！お疲れ様です！外国の選手に目を向けると、まず衝撃だったのが男子800mリレー、水泳大国アメリカがメダルを逃す。これは1908年に800mリレーが導入されてから初めてのことで。各国の選考会が終わった時点で可能性はあったものの、それが現実となると本当に言葉が失いました。ただそれでも離れ業をするのもまたアメリカというか。個人・リレーで計5冠を達成し、その中でも男子100mバタフライで世界記録をマークしたケーレブ・ドレスセル(Caeleb Dressel)選手は圧巻でした。その100mバタフライは予選・準決勝・決勝とレースプランを変えながら少しずつギアチェンジして、準決勝では余裕を見せながらのオリンピック記録、そして決勝で世界新。ちなみに国内の大会では200m自由形にも挑戦。ひょっとしたら次のパリ五輪では個人・リレーの6冠の可能性もある選手としても注目していきたいです。もうひとつ、個人での世界新が女子200m平泳ぎのタチアナ・ス

ーンマーカー(Tatjana Schoenmaker)選手。南アフリカ共和国ヨハネスブルク出身の24歳。先だって行われていた100m平泳ぎでも1分04秒82のオリンピック記録で銀メダルを獲得。平泳ぎは様々な個性があるもの、ストロークから呼吸をする部分で言えば泳ぎの個性は大きく分けて2つ。ひとつは手を広げてキャッチのところで呼吸動作をする選手と、もうひとつは、キャッチから引き込み動作の段階で呼吸をする選手。これまでは圧倒的に前者が多い印象でしたが、男子200m平泳ぎ世界記録保持者のアントン・チュプコフ(Anton Chupkov)選手の台頭により、後者の泳ぎをする同選手が出てきてから、同様の泳ぎを選ぶ選手も少なくなく、スクーンマーカー選手もこの後者のような泳ぎでした。独特なリズムと呼吸前にもうひとつ進むあのストロークは見ていて非常に勉強になりました。できませんが。その他にもオーストラリア・中国・イギリスのリレー合戦、イタリア・カナダ・スイスの大躍進など、話したいことがいっぱいありますが…またにします。ブログで書きます。(若林)

**STC さかなまん トレーニングサークル**

**参加者皆様の声!**

優しいコーチの超絶指導の元、仲間たちと楽しく練習しています。(40代・女性)

コーチから一人一人にアドバイスをもらえるのでとても参考になります。(40代・女性)

最近入会させて頂きましたが、若林コーチの的確な泳法アドバイスなどなど頂いて、先週の大会でベスト更新できました。感謝です!(50代・男性)

若林コーチの練習メニューが毎回工夫があって、少しキツくてもとても楽しく練習できています。また、グループレッスンなのに一人一人の泳ぎをよく見て下さっていて、アドバイスも的確で大変参考になってます。(50代・女性)

15年ぶりにマスターズに復帰し、ずっと近くの市民プールで一人で練習してました。いろんな練習会に参加を検討しても時間が合わず。そんなとき、日曜夜の開催のSTC!さかなまんコーチのお人柄で楽しく練習でき、的確なアドバイスも受けられ助かっています。(50代・女性)

楽しい雰囲気でも難しいドリルに挑戦しています。できなかったことができると非常に楽しいですね。毎回楽しみにしています。(40代・男性)

このコロナ禍で試合がなくなってしまう中、STCに参加することは一つのモチベーションとなっています。これからもぜひよろしくお願いいたします!(40代・女性)

技術練習はうまく出来ない事が多いですが、出来るようになった時の感動は大きく(歳をとってから何か成長を感じることは少ないので)、更にそれがマスターズの大会に出るとタイムになって表われるので、とてもやりがいがあります。(40代・女性)

大人から水泳を始めました。背泳ぎが大好きで、さかなまんレッスン毎回楽しみにレッスン参加してます!(50代・女性)

ご興味のある方、是非一緒に楽しく泳ぎましょう!(若林)

**令和2年における水難の概況**

今年も6月に昨年1年間の水難事故統計が警察庁生活安全局生活安全企画課によって発表されました。令和2年1年間の全国の水難事故の発生件数は1,353件(前年対比+55件)水難事故にあった方は1547人、うち死者・行方不明者722人(前年比+27人)で、うち中学生以下の子供は28人(前年比-2人)でした。死者・行方不明者について、発生した場所別(表1)にみると海・河川・湖沼池といった自然の水域での事故が650人で全体の90%を占めています。自然の水域は「生き水」としてプールとは異なり、水温、水流、水深、水底、水質(5水)が一定ではなく、波や潮の干満や流れ、天候の影響を受け、それぞれが時間の経過によっても随時変化するなど危険な要素を多く含んでいます。死者・行方不明者の全体の場所別では362人(50.1%)が海で発生しているが、特に中学生以下の子供の死者・行方不明者28人のうち18人(64.3%)が河川で発生しており注意を要するといわれています。自然の水域と異なり、安全管理が可能なプールにおいても3人の大人の方が亡くなっています。一方、死者・行方不明者がいかなる行為をしている時に事故にあったかを行為別(表2)にみると水泳中は39人(5.4%)、水遊びが67人(9.3%)、その他の分類中にはシュノーケリング、スキューバダイビング、サーフィン等のマリンスポーツも40人(5.5%)が含まれており、これらの合計が146人(20.2%)です。それ以外の魚とり、釣り、作業中、通行中、のほかに上記のマリンスポーツ以外のその他の合計576人(79.8%)の方が圧倒的に多く、そのほとんどが水着ではなく「着衣の状態」で事故にあっていてのことです。着衣のまま突然、落水した場合を体験しておくことはとても重要なことです。スポーツハイツでは子供たちに4種類の泳法練習と併行して、オーストラリア・ロイヤルライフセービング協会と提携して「スイム&サバイブ」という事故防止のセルフディフェンスの安全水泳プログラムを指導しています。「全4段階にわたる着衣泳」や「ライフジャケットの装着訓練」等を含むプログラムを普通の授業の中で実施していることの意味をご理解いただければ幸いです。子供たちの水難事故防止のため、子供一人ない、子供たちだけで水遊びをさせず、幼児及び学童等には自然の水辺では必ずライフジャケットを着用させ、保護者の方は必ず付き添い「一緒に水に入って」手の届く距離で決して目を離さないようにお願いします。(矢野)

場所	人数	構成比
海	362	50.10%
河川	254	35.20%
湖沼池	34	4.70%
用水路	61	8.50%
プール	3	0.40%
その他	8	1.10%
合計	722	

行為	人数	構成比
水泳	39	5.40%
水遊び	67	9.30%
マリンスポーツ	40	5.50%
魚とり・釣り	224	31.00%
作業中	44	6.10%
通行中	39	5.40%
その他	269	37.30%
合計	722	

(資料:警察庁生活安全局生活安全企画課)