

## サッカーの祭典を前にスポーツ選手から学ぶ 疲労回復のコツ満載「アスリートの入浴方法」

### ノーリツ女子陸上競技部 小崎まり選手の入浴方法を紹介

湯まわり設備メーカーの(株)ノーリツ(本社:神戸市、代表取締役社長:國井総一郎、資本金 201 億円、東証一部上場)は、ノーリツ女子陸上競技部所属で子育てをしながら42歳にして現役選手として活躍中の小崎まり選手の入浴方法をご紹介します。

4年に1度開かれる世界最大級のサッカーの祭典を前に盛り上がりを見せるスポーツ界が注目されている中、アスリートである小崎選手のからだのケア、疲労回復、リラックス方法などおふろを楽しむ要素が詰まっています。(※1)



小崎まり選手

#### 小崎まり選手のおふろの過ごし方・・・

##### 【夏編】水深 20cm くらいの半身浴を15分から20分程度、子供と遊ぶことも！

これから始まる夏の入浴は特に「ストレスをかけない入浴」を心がけています。アスリートの疲労回復にとって、お湯につかるということは一年を通して大事なものですが、「入らないといけない」という意識を持っていると、気分が乗らないときは余計なストレスを感じてしまいます。小さなストレスでも競技に影響しかねないので、そんな時は無理をせずシャワーだけですませることもあります。お湯につかる場合もゆっくり入るためにぬるめのお湯につかり、少なめの水深 20cm くらいの半身浴を 15 分から 20 分程度、身体のコンディションに合わせて行います。夏はぬるめのお湯に少しつかるだけでも汗をかくことができるので、その時間に合宿や寮では後輩達とおしゃべりしたり、自宅では子供と遊んだりして楽しんでいます。おふろにつかることは、不思議とホッとできる大切な時間です。

##### 【冬編】練習前に43℃程の腰湯で温めて故障や病氣予防を！

冬、特におふろは私にとって必須です。冷え性の私は、部屋にいてだけで足がどんどん冷たくなってしまいます。寒いので体を動かすなどいろいろ体を温める方法がありますが、寝る前などリラックスした気分になりたい時は、浴槽やバケツなどにお湯をはって足を温めます。10分もつけていればぽかぽかに温まりゆっくりとした気分になれます。また、冬はどうしても暖房で体が乾燥してしまいます。おふろに入って体を温めることによって、血流もよくなり体の細胞も活性化しますし、おふろの湯気は私たちの肌やのどを健やかに保つために一役かっています。私たちのようなアスリートは身体が資本なので、健康管理にもおふろが役立ちます。

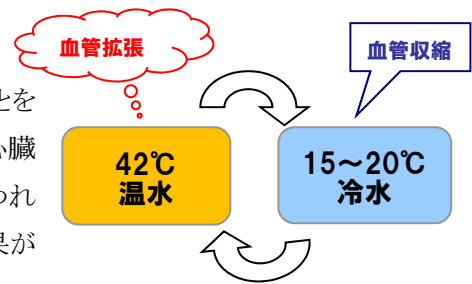
練習前には浴槽で足を温めたり(冬は 43℃程で腰湯)、レース当日には、出発前のホテルで浴槽にお湯をはり、5分から10分程度温めてから着替えて競技場に向かう事もあります。

おふろは心も体もぽかぽかにできて、さらに故障や病氣の予防にも役立つので、私にとってなくてはならない大切なひとときです。

## アスリートの入浴法(※2)

### 1. 温冷交代浴

温冷交代浴は、「42℃程度の温水」と「15～20℃程度の冷水」とを交互に浴びる入浴法です。血管が拡張、収縮を繰り返すため、心臓から血液を送り出す力が強くなり、低血圧気味の人に良いと言われています。また、血液循環が悪いことが原因でおこる冷えにも効果が期待できます。



アスリートの筋疲労に対しては、筋の血流量が増加することにより、疲労物質の除去が促進され、疲労回復効果があるため、筋肉の血流量を増やすことが重要ですが、単にお湯につかるというアプローチだけでは不足気味です。温冷交代浴には、局所的な血流量増加にとっても効果的で、疲労度を速やかに緩和してくれます。

#### 方法

＜スポーツ施設＞ 温水と冷水の2槽有る場合

1. 42℃程度の熱めのお湯に、全身浴で、3～5分間程入る。
2. 浴槽から出て冷水(15～20℃)に1～2分つかる。
3. 1と2を3セットほど繰り返す。
4. 最後は水で終わるようにする。

＜一般家庭＞ 一般家庭では2槽はないので、シャワーで代用します。

1. 42℃程度の熱めのお湯に、全身浴で、3分間程入る。
2. 浴槽から出て、冷たいシャワー(15～20℃)を手や足に10秒かける。
3. 1と2を3セットほど繰り返す。
4. 最後は水で終わるようにする。

※お風呂から上がる直前にまた水をかけると、温まって開いた毛細血管が引き締められ、心臓から最も遠く悪くなりやすい足先の血液循環も活発になります。

#### 注意ポイント

身体への負担を考えて、いきなり冷たい水を全身にかぶることはしないようにしましょう。冷水を使用するときには、心臓から遠い部分から少しずつつけていくようにします。また、温冷交代浴は心臓への負担が大きくなるため、循環器系統に心配のある方、高齢の方、体調の悪い方は避けましょう。

#### 小崎まり選手コメント

炎症でない場合の故障や疲労の多い箇所に、集中的に冷水のシャワーをかけます。  
一度温まってからかけるのがポイントです。(炎症がある場合に温めるのはNGです)

### 2. 足浴

両足が入る大きさの洗面器やバケツなどに40℃くらいの湯を注ぎ5分ほど足を入れる入浴法です。足を温めると体全体も温まり、冷えの防止に大きな効果があります。普段過酷なトレーニングを行っているアスリートの場合、シャワーを浴びる機会が多いため(1日2、3回以上)体に負担のかかる全身浴よりも手軽な足浴を好む傾向にあります。

#### 小崎まり選手コメント

マラソンは手足を出して走るの、特に冷え性の私は、寒い時期の試合直前には足浴をすることもあります。

## **運動をする人にお勧め～リンパ還流をよくする「シャワー浴」**

末端からリンパ腺へ、リンパ液はゆっくりと心臓に向かいます。そこで末端(手足の先)から心臓へシャワーの圧力をかけ、シャワーのマッサージ効果でリンパ還流を促すシャワー浴が運動をする方にはお勧めです。

本格的なスポーツマッサージではなく、お風呂タイムを利用してできる手軽なマッサージです。シャワーの圧力を何通りかに変えるとむくみが取れます。手で行うマッサージよりもシャワーで行うやわらかい刺激のほうが実は効果的です。

### **小崎まり選手コメント**

冷水のシャワーをリンパの通る首筋や足の付け根に浴びると体も心もスッキリします。

(※1)小崎まり選手のコメントは、個人の見解を述べたものです。

(※2)心臓への負担が大きくなるため、循環器系統に心配のある方、高齢の方、体調の悪い方へおすすめするものではありません。

## **◆ノーリツ女子陸上競技部**

1992年創部のノーリツ女子陸上競技部は、全日本女子駅伝や世界陸上選手権などの国際大会に出場しています。



ノーリツ女子陸上競技部 WEB サイト

<http://www.noritz.co.jp/company/sports/athletic.html>