

質の高い睡眠が 身体づくりには必須

質の高い睡眠で大事なものは その「長さ」ではなく「深さ」

睡眠で大事な要素は、その「長さ」ではなく「深さ」。8時間寝ないとダメな子や6時間で平気な子もいるが、6時間で大丈夫な子は、深い睡眠が取れているからだ。では、いかに深い睡眠を取るかを説明したい。

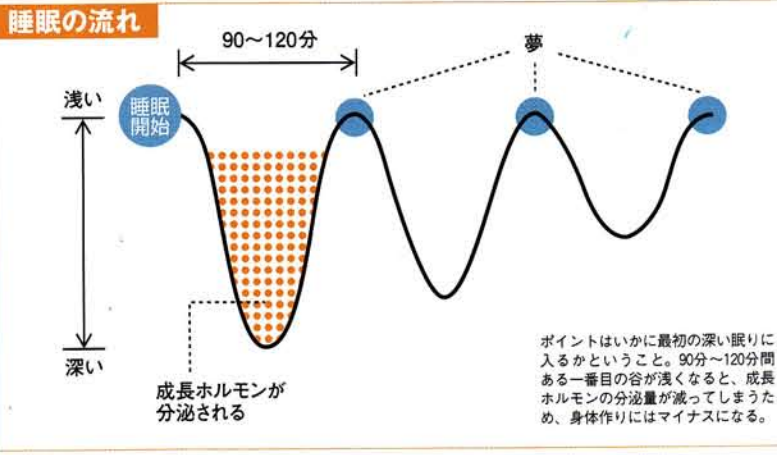
睡眠には波があり、図のように最初に深い谷がきて、その後はその波が浅くなったり深くなったりを繰り返していく。ちなみに、夢は眠りが浅い時に見ているもの。睡眠で最も大事なものは何かと言えば、最初に来る深い波だ。

この波は約90分から120分間あるが、ここがしっかりと取れていれば、その後はあまり長く眠れなくても大丈夫。なぜかと言えば、最初の深い眠りの時に大量の成長ホルモンが出てくるため。この成長ホルモンがしっかりと分泌されていると、筋肉もつきやすいし、身長も伸びやすくなる。では、質の高い睡眠に入るためのポイントにも触れておこう。

なぜ睡眠に波があるのか？

これは、人間が歩んできた歴史にも関係している。人間が睡眠中の時、敵から攻められやすく一番危険な状況にある。そこで、人間の本能として、脳が身体のどちらかを起こしやすいう状態にしておきたいのだ。眠りが深い時には脳がしっかりと休

んでいるのだが、その代わりに寝返りなど身体を動かすことで起きやすい状態を保っている。また、眠りが浅く夢を見ているような時は、身体は完全に休息モードに入っているが、脳は働いている状態ということ。



ポイントはいかに最初の深い眠りに入るかということ。90分~120分間ある一番目の谷が浅くなると、成長ホルモンの分泌量が減ってしまうため、身体作りにはマイナスになる。

最初の波をいかに深くするか質の高い睡眠に入るポイント

① 眠りが浅くならない努力をする

ちょっとしたことで眠りは浅くなってしまふし、最初の深い眠り(=波)がこない。いくつかの注意事項を挙げるので、眠りが浅くならないように、これらのことはできるだけ避けてほしい。

◆うたた寝は避ける

明るい部屋で眠ったり、テレビをつけっぱなし、音楽をかけっぱなし、冬であればコタツに入って寝るなど、うたた寝に近い状態は避けてほしい。こういう眠りは気持ち良いが、眠り自体は確実に浅くなる。

◆コーヒー、緑茶、紅茶などは控える

カフェインが入った物を飲むと目が覚めるので、寝る直前には飲まないこと。

◆熱い風呂に入らない

熱い風呂に入ると身体は覚醒する。体温を高めると交感神経が刺激され、やる気が出る状態になる。



② 眠りが深くなるポイントを押さえる

深い眠りにはいくつかのポイントがある。人それぞれのやり方があり、これというものはない。自分自身に合った方法を見つけることが効果的だ。

◆自分に合った枕を探す

眠りやすいものがあれば、それを大事に使ってほしい。

◆環境音楽をかける

さっき音楽のかけっぱなしはNGと言ったけれど、自分に合った環境音楽だけは例外です。

※来月は「実践的な水分補給の方法」を取り上げます。

◆アロマテラピー

柑橘系の香りは覚醒してしまうので、それ以外の香りはいい。

◆ぬるま湯の半身浴

非常に効果的。身体がリラックス状態になり、眠りに入りやすい状態となる。

◆ホットミルクを飲む

入浴の前後に飲むとすぐ寝やすくなって、最初の深い眠りに入りやすい。



③ サプリメントも活用する

多くのアスリートも実践している。僕が薦めるのは「エキストラ・アミノ・アシッド」。もし飲むのであれば、次のポイントを押さえてほしい。

◆寝る直前に飲む

寝る直前に飲むこと。この直前という部分が大事なので注意してほしい。

◆まとめて4粒飲む

1回でまとめて4粒を飲むこと。



素朴な質問に答える Q&A



Q 筋肉をつけすぎると スピードが落ちませんか？

そんなことはありません。それは筋肉をつけっぱなしにしているからです。パワーとは、力(筋肉)とスピード(反復)。スピードの要素はすぐ身につけやすいが、それだけでは頭打ち。ふたつの要素をバランスよく鍛えれば、必ずパフォーマンスは向上します。

Q どういうことをすれば 身長は伸びますか？

カギはタンパク質。骨はコラーゲン線維というタンパク質にカルシウムが張り付いた状態。タンパク質不足では身長が伸びない。その時には、プロテインを飲むのもOK。前に話した成長ホルモンが大事だが、裏ワザは昼寝。30分程度でいいからするといい。

Q メンタル面を強くするには どうしたらいいですか？

例えば、試合前日に試合のことを考えて眠れないことがあります。そんな時は、試合後に自分がヒーローになっているなど最高に嬉しい状態を考えると、リラックス状態になりやすい。こうしたことを寝る時に毎回やっていると、メンタル面は強くなっていきます。

パフォーマンスを高めるための

写真●石倉聖子(本誌写真部)
協力●SCHフットボール エスタディオ横浜

第2週

実践的な食事&睡眠法

ガンバレ! 小中高生 ブカツ 応援団

第1週 ワンデークリニック

第3週 JリーガーQ&A

第4週 強豪の練習メニュー

プロアスリートにも指導を行なう桑原氏が、SCHフットボールクラブのジュニアユースチームにコンディショニングセミナーを実施。2回にわたって特集する第1回目は、体力アップの方法を取り上げる。

今回の
アドバイザー



桑原弘樹

TEAM POWERPRODUCTION
プロダクトマネージャー
(江崎グリコ株式会社 健康食品部)

くらばら・ひろき/プロダクト・マネージャーとして、主にスポーツサプリメントの開発・啓蒙活動を行ない、数多くのプロスポーツ選手にサプリメントを含めた食事について指導している。自社サプリメントの効果を試すために9年前からボディビルを始め、自身の身体を実験台として効果のあった物だけを商品化するという徹底振り。

ブログも展開中→<http://www.plus-blog.sportsnavi.com/all-japan/>

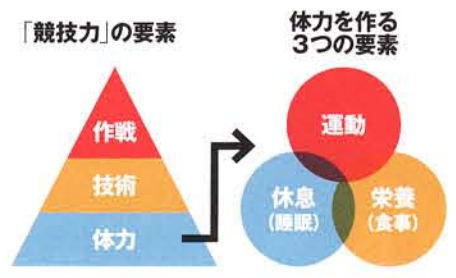


強さの秘訣は競技力アップ 体力がすべてを支える土台



「巧い」と「強い」は違う 競技力アップを目指そう!

まず、サッカーが「巧い」と「強い」は、似ているようで違う。どれだけ巧くても、試合に勝つという点から言えば、「強い」ほうが勝つ。その強さとは「競技力」で、競技力のピラミッドを大きくすることが「強く」なる秘訣。作戦を支えるのは技術で、技術を支えるのは最も大切な体力。土台となる体力を鍛えていけば、自然と技術の幅も広がっていく。

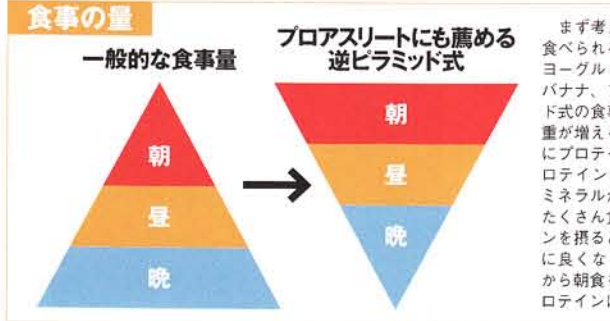


ひとつ目の要素は運動(=トレーニング)。身体を鍛えたり動かしたりすることは必須。ただ、トレーニングだけしていても身体は大きくならない。なぜかと言えば、他のふたつの要素—栄養と休息が欠けているためだ。
栄養とは主として食事のこと。中学生であれば、食事で補えない部分はサプリメントを使用してもいい。ただし、栄養の役割は食事で、しっかりと食べなければ、どれだけサプリメントを摂っても効果的ではない。サプリメントが効果を発揮するのは、食事をしっかりと摂ることが前提だ。
そして、最後に休息=睡眠の要素。人は毎晩必ず眠るが、どうやって寝るかが重要で、ただ寝るだけでは効率が悪い。栄養と睡眠のふたつの要素を意識することで、確実に身体が変わっていく。

食事編 実践的な食事法で 理想的な体形になる

絶対に抑えるべき3つのポイント

- ① 朝にできるだけ多く食べる
- ② 晩は寝る2時間前までに食べ終わること
- ③ トレーニング後に空腹状態を作らない



まず考えるのは、食欲のない朝に食べられる物を考えること。例えば、ヨーグルト、プリン、野菜ジュース、バナナ、フルーツなど。逆ピラミッド式の食事量にすると、筋肉質で体重が増えるようになる。また、朝食にプロテインを入れるのもいい。プロテインはタンパク質、ビタミン、ミネラルが凝縮されているもの。朝にたくさん食べた補助としてプロテインを摂ると、食事のバランスが非常に良くなる。(※プロテインを飲むから朝食を抜くのは避けること。プロテインはあくまで補助的なもの)



3つのポイントを守れば 身体は必ず変わってくる!

これから実践的な食事法を紹介したい。一般的な食事の仕方と違い、プロアスリートにも薦めているのは「逆ピラミッド式食事法」だ。まず、なるべくたくさん朝食を食べる。昼は一般的な食事量とほぼ同じ。そして晩は少量を減らす。こういう食事法にすると、筋肉は落ちないで脂肪が付きにくい身体になってくる。

また、寝る直前に食べるのは一見すると回復に必要な栄養を摂っているように思えるが、それらの栄養はあまり活用されず、脂肪に変換されやすい状態になる。理想は寝るまでに2時間ほどの時間を空けること。もしも難しければ1時間でもいいので、寝る直前の食事は控えてほしい。

それから、トレーニングの後に何かを食べるのも大事だ。練習後に空腹状態にいることは、身体にとって絶対的にマイナス。エネルギーのない状態で過ごす時間をなくすこと。食べる物は、バナナやオレンジジュースでもいい。あるいは、トレーニング後にバランス良く栄養を摂りたければ、オールインワン・プロテインを飲んでほしい。

参加チーム募集!

このコーナーでは参加希望チームを募集しています。参加希望チームの代表者は、ハガキまたはメールに①チーム名 ②活動場所 ③連絡先・電話番号(監督・代表者) ④改善したいポイント を明記の上、右記の宛て先までご応募ください。ご応募多数の場合、当選の可否は、ハガキにてお知らせいたします。

〒113-8448 東京都文京区本郷2-33-5
郵送 サッカーダイジェスト編集部
「ワンデークリニック」係

http://www.wsdnet.com

メール 本トップページから週刊サッカーダイジェストの「青番号12」をクリックしてください。

「現役Jリーガーへの質問」を大募集

また、読者の皆様からの質問を募集しています。小~高校生であれば、どんな質問でもかまいません。例えば、「〇〇選手のようになりたいので切り返しができるようになるのは?」、「また抜きシュートを上手くなるのは?」など。ペンネームでもOKです(必ず本名も明記してください)。①住所、②氏名、③年齢・学年、④所属チーム、⑤質問、を明記して、左記までお送りください。