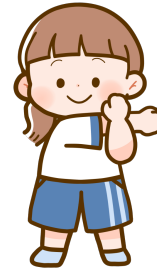


## 「がんばる運動」ではなく、「整える運動」でリフレッシュ

### 1. 疲労回復を促す運動のポイント

- 強度 「少し息が弾むが会話できる程度」
- 時間 10～30 分程度
- 頻度 練習翌日や試合翌日など、週 1～2 回
- 目的 血流を促進し、疲労物質（乳酸など）の除去を助ける



### 2. 回復に適した心拍数

- ・最大心拍数の 50～60%程度が理想的。（最大心拍数  $\div$  220 - 年齢）
- ・高校生（17 歳）の場合：約 100～120 拍／分
- ・会話ができ、軽く体が温まるくらいの運動強度が目安。

運動の種類	目安の心拍数	特徴
ウォーキング	100～120 bpm	軽く汗ばむ程度。会話ができる強度。
軽いジョギング	110～130 bpm	呼吸リズムが整い、筋肉をほぐす。
プールウォーキング	100～115 bpm	水圧で血流促進。関節への負担が少ない。
自転車（軽めギア）	110～130 bpm	下肢中心に回復。屋内でも実践しやすい。

### 3. 具体的な実践事例

- ・ ① ウォーキング（放課後や休日に）血流を改善し、筋肉のこりをほぐす。  
方法：速歩きで 20～30 分程度。リラックスできるペースで。
- ・ ② ストレッチング（授業や練習後に）筋肉の緊張をゆるめ、柔軟性を高める。  
方法：1 種目 20～30 秒×2 セット。反動をつけずにゆっくり呼吸。
- ・ ③ 軽いジョギング（翌日の疲労抜き）有酸素運動で血行促進。  
方法：5～15 分の軽いジョグ（1～2km 程度）。終了後はストレッチを。
- ・ ④ プールウォーキング（休日のリフレッシュに）水圧による血行促進と関節への負担軽減。  
方法：15～20 分、前後・横歩きを組み合わせる。
- ・ ⑤ ヨガ・呼吸法（就寝前や朝の時間に）心身のリラックスと自律神経の安定。  
方法：4 秒吸って 6 秒吐く呼吸を 3～5 分。照明を落として行う。

### 4. まとめ：疲労を「溜めない」生活習慣

- ・睡眠は 1 日 7 時間以上を目安に
- ・バランスのよい食事（たんぱく質・ビタミン B 群）
- ・体のサイン（だるさ・集中力低下）を見逃さない
- ・「完全休養」と「軽い運動休養」を上手に使い分けよう！