

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
13



女子バレーボールの名門
NECレッドロケッツ

“山内美咲キャプテン登場！ 独自のコンディショニング法に迫る”

秋深し、さまざまなスポーツがどんどん佳境に入っています。プロ野球はドラフト会議も終わり、シーズン最終盤に。JリーグはACL出場権に残留・昇格争いが熱い！そんななかで新たなシーズンの開幕を迎えたのが、バレーボールのVリーグ。そこで今回は、V.LEAGUE DIVISION1 WOMEN (V1女子)に加盟する「NECレッドロケッツ」のキャプテン・山内美咲選手を直撃！睡眠を中心に食事やメンタルの整え方など、コートでの練習以外のコンディショニングについてお話を聞きました。

「NECレッドロケッツ」は、1978年に日本電気グループ女子バレーボール部として設立され、一貫してトップリーグに所属。日本リーグで優勝1回、Vリーグでは優勝6回、黒鷲旗でも2回の優勝実績のある名門チーム。2019年からキャプテンを務める山内美咲選手は、身長172cmながらリーグ屈指の最高到達点306cmを誇るOH（アウトサイドヒッター）です。1995年、沖縄県に生まれ、中学でバレーを始めると、高校・大学と各年代のトップレベルでプレー。2017年にはアジアU-23バレーボール選手権でキャプテンを務め、日本を優勝に導いて、自身もMVPに輝いたという…。女子バレーボールのエリートの存在といっても過言ではないのですが、まどうオーラはおおらかであたたかくてとってもハッピー。お話ししているだけで、なんだかポジティブな気持ちにさせてくれるキャプテン気質の持ち主なのです。

Routinize
to be
mentally
healthier.

昨年チームの寮を出て一人暮らしを開始。コロナ禍のおうち時間を活用して、完璧な睡眠サイクルを整え、独自のコンディショニングのやり方を確立したのだとか。といっても山内さん、完璧超人なわけではありません。彼女自身、ルーズな性格を自認していて「どうしても楽しいことのほうに流されちゃう」なんてケラケラ笑っています。たとえば、大いに反省すべきできごととしては、試合前日にもかかわらず遅い時間までつついスマホで漫画を読みふけり、睡眠不足でベストなパフォーマンスを発揮できなかった件など。ちなみにそのときハマった作品は『キングダム』でした（笑）。そんな彼女がコートの外でどんなふうにコンディショニングしているのか。「キングダム事件」を乗り越え、いかにスマホとうまく付き合っって睡眠サイクルを整えてきたのか。その独自のお作法をお伝えします。



NEC
レッドロケッツ・キャプテン
山内美咲さん

「朝起きたら、自分で自分に

”おはよう!”ってあいさつします。」

● 睡眠不足になって初めて、睡眠の重要性を意識

「起きたらなんだかカラダがだるくて、練習のあと試合に行っただですが、どこかしら集中力が切れる感じでパフォーマンスも上がらず、エネルギー一切も早かったですね。“試合に夢中になれてないな”っていう実感。なんとかしなくちゃと思いながらプレーすると、一層集中できなくなるという悪循環で…」これがキングダム事件翌朝の様相。昔からよく寝る子だったから、とくに睡眠は意識してこなかったけれど、人にすすめられて高反発マットレスを導入。「最初は堅くて寝にくかったんですが、何週間かすると慣れました。すると、それまで柔らかいマットレスで寝ていたときには肩とか腰とかに出ていた痛みが、いい具合に全身に分散されるようになったというか。完全に消えたわけではないのですが、前よりもずいぶん目覚めがスッキリするようになりましたね。それで初めて、**自分の睡眠ってよくなかったのかもって思いました**」そして日々、7時間30分～8時間睡眠をキープ。アラームはセットするものの、2分前に目覚めるという美しい睡眠サイクルを確立することに。

● 睡眠サイクル確立の背景は？

「朝起きたら、自分で自分に“おはよう!”ってあいさつしています。それからカーテンを開いて窓を開け、朝の新鮮な空気を取り入れて光を浴びることで、なんか心が健康になるような気がするんです。寮のときは窓開けませんでしたね。だって寒いから(笑)」このモーニングルーティーン、**目に光を入れることで体内時計のリセットが行われているのです**。ただ、山内

さんの的には「一人暮らしの寂しさを紛らわすためにやり始めたんです。だから、帰宅時の「ただいま」、就寝時の「おやすみ」も欠かさず自分に言っているのだそう。「あと“やりたくないけどやらなくちゃならないこと”もルーティーンにしています。たとえば、自分のプレーを映像で見て改善点をメモするっていう作業があるんですが、調子が出ないときって見たくないんですよ。でも絶対やる必要があるから“お風呂上がりやる!”って決めてるんです。時間じゃなくて別の行動と紐付けて“これをやったら次はこれ”って決めて、やるときはもう機械的に感情を無にして取り組む(笑)」やり始めるまでにグズグズ言い訳をせず済むし、スマホを手にしても漫画やゲームに流れず作業ができるし、やり始めれば必ず終わるのです。山内さんはこのやり方で、スマホ見すぎ問題も克服しました。

● 思い悩まず、自分のルールに則って

落ち込んだメンタルのケアも、ある種ルーティーン化することで乗り切っていると山内さん。「自分のプレーの振り返りは、次の日の練習で克服したい課題がわかってモチベーションを上げるにもいいんですが、どうしてもこうにも上がらないときもあります。そんなとき、私は本田圭佑さんのYouTubeを見ます」一流アスリートの考え方を聞くことが役立つそうですが、おすすめしたいのそこではなく山内さんのお作法。実は「落ち込んだら本田さんのYouTubeを見よう!」と、紙に書いて壁に貼ってあるんだって!へこんだときに「どうしよう」と思い悩むのではなく、あらかじめ張っておく自分のための安全ネット。**普段から自分にきちんと向き合い、どうすれば自分が立ち直れるかをきちんと把握しておく必要がある**ので、そこはやはり一流のアスリートならではのやり方ですね。



●掲載されている情報は2021年9月現在までに情報収集したもので構成しています

© 2021 日本電気健康保険組合

●監修元：ライズTOKYO株式会社 青野麻紀子
睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン