

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
14

いつもと違う環境で勝負をかける！ スポーツ強豪校の「遠征モード」

高校サッカーや大学ラグビー、マラソン、駅伝などなど、この時期に全国大会や大きなトーナメント戦などが行われるスポーツもたくさんあります。となると、切っても切り離せないのが遠征。普段とはまったく違う環境のなかで、普段よりもずっとプレッシャーのかかる試合本番に備えなければならない。そんな状況下で、いかにコンディションを保ちベストなパフォーマンスを発揮するか。そのときに取るべき「遠征モード」をまとめてご提案します。

今回のテーマは 「スポーツ強豪校の遠征」

このテーマ、相当ピンポイントに思えるかもしれませんが、誰にでもこうした局面は訪れるのです。もちろん、これをお読みのほとんどのみなさんは、おそらく全国大会への出場を控えてはいないでしょう。また、みなさんのお子さんたちも必ずしもスポーツの強豪校の所属とはかぎらないでしょう。…なのですが、たとえば勝負のかかった営業活動のための出張、プレゼンへの追い込み、泊まりがけでの受験などは、まさに「スポーツ強豪校の遠征」の状況。そのコンディショニングやリカバリー法は完全に活用できます。あと、非強豪校で普通に部活にいそしむお子さんたちの日常にも。まず大前提は、「睡眠時間をきちんと確保しよう」ということ。アスリートならば8時間はマスト。ラ・リーガの競合からリーグ・アンの競合へと電撃的に移籍したあの選手も、今季プレミアリーグに移籍したゴールパフォーマンスの超かっこいいあの選手も、8時間睡眠をキープしているといえます。

Don't
sleep you

8
hours?
?



寝ないで無理する（あるいはゲームとかネットとかにハマってる）お子さんには、ぜひ「メッ●とかロナ●ども8時間寝てるんだからね！」と教えてあげましょう。そしてもうひとつ「人には朝型・夜型がある」ということ。クロノタイプといって、人が活発になる時間と眠るべき時間は体内時計によって決まっています、個人個人で微妙にズレているのです。たとえば、こちらのサイトで判定できるので、チェックしておいていただけるといざというとき役に立ちます。では、「スポーツ強豪校の遠征モード」を紹介しましょう。

Q <https://mctq.jp/q/top.php>



おすすめ！これが6つの遠征モード



「『普段と同じことをする』のが精神的にも有効です」



1 スリープバンキングせよ！

最近スポーツ界で注目されている“眠り方”がこちら。やることは非常に簡単。試合の2日前（あるいはそこに至る数日間）はしっかり眠るだけ。そうしておけば、仮に試合前夜にあまり眠れなくても「おとといしっかり寝たから大丈夫！」という安心感を持って本番に臨めるというわけです。



2 普段のリカバリー法を守れ！

普段自宅で行っているリカバリー法やそのためのグッズがあるなら、遠征（出張、あるいは受験）先にも持参すること。カラダのリカバリーはもちろんですが、「**普段と同じことをする**」のが精神的にも有効です。



3 移動時間を正しく過ごせ！

遠征には移動が伴うもの。この時間の過ごし方でコンディションは変わってきます。眠ってもよいのですが、大事なはそのときの姿勢。起きていても眠っていても、いびつな姿勢で長時間時間過ごすのはNG。移動時などに最適な、姿勢を保持できるマットなどの活用が効果的。



4 クロノタイプに従え！

多くの人は学校や会社で決められたスケジュールに応じて1日を過ごすもの。仮に夜型と判定されても自由に生活サイクルは変えられません。なので、クロノタイプに従うのは“**プラスアルファ**”の部分。クロノタイプを知って、いつ頑張っていつ休むのかを決めればより効果的なコンディショニング&リカバリーにつながります。



5 ルーティーンに縛られるな！

普段どおりコンディションを保つために重要なのがルーティーン。ですがガチガチに決めすぎると、実現できなかった場合にストレスになることも。なので、ルーティーンは決めつつも100%頼り切るというよりは、余裕を持って柔軟に付き合うことが効果の発揮につながります。



6 睡眠環境を整えよ！

最後に、気持ちよく眠れてちゃんとリカバリーできる睡眠環境をまとめました。



室温は18～20℃、湿度40%程度。より重要なのは**お布団の中の温度**。32～34℃が目安なので体温より少し低めの感覚ですね。お部屋の明かりは**赤っぽい間接照明**がベスト。室内全域を照らす明るい蛍光灯は交感神経を優位にして眠りにくくなるので要注意。ナニゲに重要なのが常夜灯。夜中に目が覚めたとき、そのままトイレに行ったり水を飲んだりできるぐらいの明るさが理想。また、寝る時のスタイルは**パジャマがマスト**。こうした条件は、今のまっとうなホテルに泊まるならだいたいちゃんと守れそう。で、最後の最後にひとつオマケを。これも特別なことではないのですが、**アロマをおすすめします**。鎮静効果のあるラベンダー、カモミール、サンダルウッド、セドロールなどを夜に使って深い眠りにつき、朝は覚醒効果のあるジャスミン、ペパーミント、レモングラスでしっかり目覚める。ラグーマンなどゴリゴリの体育系男子にも流行っているようで、ぜひとも試してみてくださいね。

●掲載されている情報は2021年10月現在までに情報収集したもので構成しています

●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