

いよいよ夏も本番！ 暑さとの戦いも入ってくるな。でも夏の時期は草木同様、人間も大きく成長できるから伸び伸びとバレーに打ち込んでもらいたい(\*^\_^\*)

もちろん、水分補給や休息(睡眠)には特にこの時期は意識を高めておくことが大切だ。

そんな成長の期待のかかる時期ではあるが、意外にカゼなどをひく人も多いのがこの季節。十分に気をつけてもらいたい。ではそんな季節にピッタリの今月の質問~(^\_^)v

## 『カゼをひいてるときにトレーニングをしてもいいのでしょうか?』

**結** 論から先に言ってしまうと、カゼをひいているとき、もしくはひきそうなときはトレーニングを控えることに決めておきましょう。まじめに頑張る人ほど休むということに抵抗があるでしょうから、そこは自分へのルールとして決めてしまっておくといいかもしれません。

実際、私自身もカゼのひき始めにトレーニングをすることはよくあります。しかも意外にもその結果カゼが治ったりすることも珍しくありません。恐らく血流がよくなって、栄養と休息のバランスがとれるとうまく調子が整うのかもしれないね。

しかし基本的には栄養をとって、トレーニング含め体への負荷を最小限とすることが完治への最短距離となります。

カゼをひいているときは体内で「グルタミン」というアミノ酸がどんどん消費されていきます。そしてトレーニングも同様に「グルタミン」の消費が進みます。このグルタミンというアミノ酸は普段は体内で合成されるのですが、カゼをひいたりケガをしたりと体にとっての非常事態には最も消費が進むアミノ酸でもあります。

つまり体内のグルタミンが少なくなると、免疫力が落ちていくということにもつながるのです。

カゼの程度にもよりますが、学校を休むほどではなく、トレーニングをしようかしまいか悩む程度の場合であれば、しっかりと栄養をとって、しっかりと休息(睡眠)をとってやればかなり短期間で完治することができます。

サプリメントを利用するのであれば、起床時と就寝前に前述の「グルタミン」を各5g程度飲んでやるといいでしょう。

更に進んだ対策を打つのであれば、カゼをひく前に、コンディ

ションが崩れそうなきを予想して、事前にグルタミンを飲むことをおすすめします。

トレーニングは筋肉をつけるうえで欠かせない要素ですが、その瞬間だけをとらえた場合、体への負荷となっているということを十分に理解しておくことが大切です。

くどいようですが、「栄養」と「休息(睡眠)」です。

カゼをひいている時はトレーニングは控えめに！



イラスト/大塚あおき

桑原 弘樹 Kuwabara Hiroki

● 江崎グリコ株式会社 スポーツフーズ営業部 部長 兼 プロダクトマネジャー

これまでパワープロダクションのプロダクトマネジャーとして全アイテムの開発に携わり、スポーツサプリメントの啓蒙活動も行ってきた桑原氏。

20代のころに生死に関わる大病を患い、その経験から健康に対する考え方が変化。今では、自社サプリメントの効果を試すためにボディビルを始め、効果のあったものを商品化するという徹底ぶり。国内外で活躍する数多くのプロスポーツ選手やVリーグのチームにコンディショニングセミナー、サプリメント指導を行っている。著書に「サプリメントまるわかり大辞典」(ベースボール・マガジン社)がある。



## POST 塾長に質問大募集!

塾長に聞いてみたい悩みを大募集。カラダ作りからサプリメントの摂取法まであなたの質問をドシドシお寄せください! お待ちしております!

宛先はこちら

〒169-8915 東京都新宿区高田馬場4-30-20

日本文化出版 月刊バレーボール編集部「桑原塾長のかかってこい!!」係まで