

「試合で力を出すためのアドバイス」

(やってる選手となにもしない選手では差が出るというエビデンス)

- 【 **睡眠** 】 ; 睡眠不足で熱中症になりやすく、判断力、集中力、持久力が低下
対策) 寝る2時間前にはぬるめのお湯に漬かってリラックスし、寝る前にゲームをしないこと
対策) 寝る1時間前の冷水浴も、睡眠の質向上効果あり
対策) 室温26度が最も良質な睡眠が得られる

- 【 **朝食・飲水・尿色チェック** 】
対策) いつものように朝食をしっかり取る。入らなかつたら栄養補給ゼリーも止む無し
対策) 尿の色が黄色だったら脱水気味。試合までに1リットル以上の水分を摂取しておく

- 【 **競技中のパワーアップ** 】
対策) 試合前の軽度体幹訓練、捕食、アイススラリー (シャーベット、かき氷など)
試合合間の手足冷却 (冷水や冷やしたペットボトル、ハンカチで巻いた保冷剤)

- 【 **翌日の為のリカバリー** 】 ; その日の疲れを回復させ、翌日に持ち越さない
対策) 練習、試合後になるべく早く捕食 (おにぎり、タンパク質など)
対策) 練習、試合後にアクティブリカバリー、筋疲労を改善
(夕方のジョギングやクーラーの効いた部屋でのエルゴメーター/30分)
対策) 風呂で交代浴 (温浴と水浴 (又はシャワー) を10~15分ずつ交互に行う)
対策) 風呂の後のストレッチ、筋マッサージ