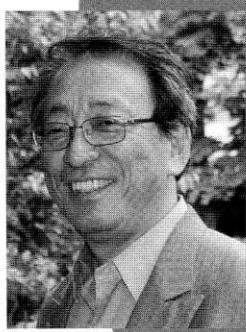


# 町田久のアロマレッスン 第41回

## ロンドンオリンピックのプレ五輪大会 日本代表トレーナーからの報告

町田久 セラフ治療院院長



英国ドーセット州の都市ウェーマスのポートランドハーバーにて開催された、セーリング競技ロンドンオリンピックテストイベント（プレ五輪）大会

**スポーツ医科学が治療の現場に入ってきた**

治療院を構えると、スポーツ界との繋がりも出る。

の集まりなので、自覚して体を管理しようとする意識は低かつたようだ。20～30年前、サプリメントには見向きもしなかった選手がほとんどで、せいぜい運動後のマッサージを続ける特定の選手がいたぐらいの印象である。

アマチュアの精神主義、またプロにおいても技術面からの体力だけをつけようとする動きしか見られなかつた。

ただこの数年、ようやくスポーツ医科学が現場に入つてき始めている。若き友人の江口典秀さんは横浜市営地下鉄センター北駅から2、3分のところにカイロプラクティック施術室マークスボディデザイン[TEL045-911-2172]を開業している。そこを拠点としてマラソン、スキーなどア

リエーションの日本代表のトレーナーとして活躍している。今回1年後に迫ったロンドンオリンピックのプレ五輪大会が開催され、その報告が入つてきたので紹介したい。

### 江口典秀氏の報告から— 中枢性の疲労を含むコンディショニング対策が課題

（8月4日～14日まで、英国ドーセット州の都市ウェーマスのポートランドハーバーにて、セーリング競技ロンドンオリンピックテストイベント（プレ五輪）大会が開催された。この大会は、オリンピック本番に向けて大会運営側の諸々に重点をおいた大会ではあるが、66か国から選出された代表選手のみが集まる試合とあって各国にとつては本番に向けて現

スリートのトレーナー、そしてセーリングの日本代表のトレーナーとして活躍している。今回1年後に迫ったロンドンオリンピックのプレ五輪大会が開催され、その報告が入つてきたので紹介したい。

在の実力を計る上で大変重要な位置づけとなる大会だ。日本代表チームからは、ナショナルチーム考会を勝ち抜いた男女7種目の優勝選手・チーム（合計10名）が参戦。その中で、470級女子の近藤・田畠組（アビーム・コンサルティング）が最終日のメダルレスにて予選首位の強豪イギリスを抑え逆転で優勝を飾つた。また、470級男子も4位入賞と1年後に迫る本番に繋がる好結果を納めた。

今回、私は日本代表チームのトレーナーとして帯同し、コンディショニングの維持・管理を担当した。セーリング競技とは、試合期間が予選・決勝と合わせて約1週間という長期戦であることから、その間のコンディショニング維持が勝敗を大きく左右する競技でもある。また、試合中の海上では、風速や風向、潮流など常に変化する気象状況を見極め、相手とのコース取りなどの戦略を瞬時に決定する判断力や集中力が求められる。そして、1レースが約60分という長いレースを1日2レース行うため、この状況を持続する体力のみならず精神力の強さも重要な競技である。そのため、試合期間中は

まちだ・ひさし 1948年生まれ。1974年セラ治療院開業。1975年日本鍼灸理療専門学校卒業。1994年中国福建省中医学院名誉教授就任。2004年日本統合セラピスト教育協会(J-EAT)会長就任。現在、セラ治療院院長。著書に『夫婦・親子からできる幸せ健康法 肌から病気を癒すタッピング』、『匂いが難病を治す アロマテラピーの神秘』など。



今大会では、体内リズムの調整や睡眠の質の向上、および精神的な沈静を目的としたコンディショニングに重点を置き、そのひとつにアロマセラピーを取り入れた

(※) フリッカーテストとは、脳の覚醒レベルより疲労を測定する方法のひとつで光のちらつき（フリッカー）の見える境目を調べる疲労度を判定する測定法。

これまでの結果から、試合期間の3日目より身體的な変化が生じコンディションは低下傾向を示すこと。そして、合宿や試合に向けた海外への移動後や遠征先では試合間の長距離移動後にコンディションの低下傾向を示すことがわかつた。また、

日々の蓄積疲労を防ぐためのリカバリーコンディションが重要な課題となる。これまでの試合には、肉体的なコンディショニングを中心に取組んできたが、選手らは長期に渡る連戦時や試合期間後半になると肉体的な疲労に加え、集中力や判断力の低下、さらには気力の低下などの中枢性の疲労を訴える傾向が多くみられ、その影響は最終日の決勝レースにペーストな状態でパフォーマンスを発揮できないひとつの原因ともなっていた。そこで、今シーズンからは国立スポーツ医科学センターの

医科学スタッフと共に選手のコンディショニングチェックを実施。チェックでは、練習時間や内容・体重・心拍数・体温・睡眠時間・尿検査・主観的疲労度など生体内的反応の測定に加え、競技中に必要とされる注意力や判断力に関する中枢性の疲労度の測定として（※）フリッカーテストを実施した。4月より海外遠征における合宿・試合時のコンディションを客観的に評価し、得られた結果からより良いコンディショニングの方策の検討を目的として進めてい

(※) フリッカーテストとは、脳の覚醒レベルより疲労を測定する方法のひとつで光のちらつき（フリッカー）の見える境目を調べる疲労度を判定する測定法。

そのため、今大会に向けては移動後および試合前にかけて練習時間の短縮と運動強度を下げるスケジューリングの配慮に加えて、体内リズムの調整や睡眠の質の向上、および精神的な沈静を目的としたコンディショニングに重点を置き、そのひとつにアロマセラピーを取り入れた。試合後の選手が集まるケアルームに芳香浴として使用したラベンダー精油、パンプ

フリッカーテストでは風速により結果が異なり、運動強度は低く、肉体的に疲労し難いと予測された。

軽風時は、強風時に比べて結果は低い環境下でも長時間におよぶ要とされる注意力や判断力に関わる中枢性の疲労度の測定として（※）フリッカーテストを実施し

海上では肉体的な疲労に加えて中枢性の疲労も伴うことがわかつた。その他にも、十分な睡眠時間を確保してながら熟睡度は低く慢性的な疲労感を感じていること。また、長期間の練習および長期共同生活により精神的にも切り替えが困難な状態であることなどが挙げられ、このように特殊な競技特性を持つセーリング競技においては肉体的な疲労と共に中枢性の疲労を含むコンディショニング対策が今大会の課題とされた。

そのため、今大会に向けては精油を加えたビタミンオイルによるマッサージは、疲労した筋肉の回復を促進すると共に日焼けした肌にとつても抗酸化作用をもたらした。また、セーリング競技で最も使用頻度の高い腕部から肩関節にかけては、カルマン精油（コパイバ+ミント）を加えたビタミンオイルが筋肉・関節の消炎・鎮痛として効果を発揮した。

セーリング競技のみならず、トップアスリートにとって海外の試合は、肉体的に追込むことのみならず生体本来の機能を取り戻し心身ともにバランスを整え臨むことで、本来個々の持つパフォーマンスの発揮に繋がるようを感じる。今後ともスポーツ界におけるアロマセラピーの効果に期待している。

る。』