

“からだ”について正しい知識を身に付けよう！

女子アスリートに 知っておいてほしいこと

第8回 その不調、オーバートレーニング 症候群かもしれません

～万が一に備えて、対策、対処法を知っておきましょう～

女子アスリートや指導者を招き、日本陸上競技連盟医事委員会と対談するこの連載。今回は医学生とアスリートを両立しながら日本のトップクラスへ駆け上がった宮澤(現姓・浅野)有紀さんにお話を伺いました。

構成/日本陸上競技連盟医事委員会
塚原由佳(委員/早稲田大学スポーツ科学研究科)
難波 聡(委員/埼玉医科大学産婦人科)
鳥居 俊(副委員長/早稲田大スポーツ科学学術院)
山澤文裕(委員長/丸紅健康開発センター)
写真/BBM

皆さんのなかでも、“なかなか練習後に体が回復しない”“日常生活もだるいな”と感じつつも原因がはっきりしなくて悩んだことのある方はいないでしょうか。2015年日本選手権で100m 2位の実績を持ち、現在は医師2年目の宮澤(現姓:浅野)有紀先生も、そんな一人でした。

検査では異常なし

—大学生時代の活躍は素晴らしいですが、それまでの競技成績などを教えていただけますか？

宮澤 小学校から陸上競技を始めて、6年生のときは、100mを13秒3くらいで走っていました。中学3年では12秒3くらいまで伸びて、全日中は100mで3位でした。中学では部活の練習ではなく、主に自主練習をしていました。成績は出せていたのですが、中3から徐々に不調になっていきました。ジュニアオリンピックで中学の試合が終わった後も体調は戻らず、不調は高校に入っても続きました。

—どのような症状だったのですか？

宮澤 食事が取れず、水分のみで数日過ごす、そんな状態でした。

—体重はどうでしたか？

宮澤 体重は浮腫(むくみ)の影響なのか、全体としては大きく変わっていませんでしたが、1日のなかで変動が激しかったです。また血圧が低く、座っていても失神することがありました。また体温も35℃台で低い時期が続きました。

—病院には行きましたか？

宮澤 はい。ただ、スポーツ医学が専門のお医者さんではなかったです。血液検査では貧血やそのほかの異常はなく、原因ははっきりしませんでした。ちなみにこの間も月経(生理)は順調にきていました。

—そのころの競技成績はどうだったのでしょうか？

宮澤 調子が悪くても競技会には出ていて、高校1年のときに国体で200mに出場したものの、26秒くらいかかりました。

—学校生活はいかがでしたか？

宮澤 階段を上るのもつらくて、手すりにつかまりながらやっとの思いで上っていました。また勉強にもなかなか集中できず、結局、高校卒業後は2年間浪人してしまいました。親は何かしら体の不調があり、メンタルの問題ではないだろうと思っていたようですが、そのころは整体に通ったり、歯の歯列矯正などをしていったりするうちに徐々に回復していきました。どうして回復できたのか、今でもそうした治療との因果関係は分かりません。

異変を感じたら相談を

—富山大学医学部入学後は結果も出して、日本選手権で2位という実績をお持ちですが、医学部に入って、当時の自分の不調の原因を探ったことはありますか？

宮澤 大学で内科の先生にはオーバートレーニング症候群(Over Training Syndrome: OTS)かな? あるいは、自律神経の乱れだったのではない

か? と言われました。自分のなかでは練習のし過ぎという感覚はなかったのですが、中学の後半から、チューブ引きや坂上りダッシュなどの負荷の強いトレーニングに取り組み始めたあたりから症状が出始めたので、オーバートレーニングというのは一理あるのかなと感じました。

—大学ではどのような練習をされていたか？

宮澤 4年生で病院実習が始まってからは練習を減らし、昼休みの間だけ練習、自主練を少し、などにしていました。基本的には1~2時間で練習は終わらせていました。練習は週4回が基本でした。大学6年になって練習量を増やしてみましたが、結局軽い肉離れを起こしてしまいました。

—最後に、同様の症状で悩んでいる選手に一言お願いします。

宮澤 練習ができない時期があって空白が生じても、復活可能だと思います。回復のペースは個人によって違うので、週あたりの練習日数を減らすことなども視野に入れたほうが良いと思います。疲労回復度合いやコンディショニングは練習と同じくらい記録に影響します。女子は生理周期の影響があり波もあると思いますが、当然選手としては大会ごとの結果の高低は少ないほうが良いに決まっています。私は



▲15年日本選手権で女子100mで2位に。限られた時間のなかのトレーニングでも結果を残せることを証明した

疲労がたまっているときは練習をやらない、とポジティブに考えていました。練習をしないと不安になる気持ちは分かりますが、そんなに1日2日で走力は劇的に落ちない、と考えていました。そして、悩んだときはコーチ、トレーナー、スポーツドクター、家族など、誰かに相談するのがよいと思います。

●対談ゲストProfile
みやざわ・ゆき◎1990年8月29日、長野県生まれ。更埴西中→層代高(以上、長野)→富山大。小学生時代から陸上を始め、中学時代から全国大会に出場。2年時に100m、200mの2種目に出場し、3年時には100mで3位に。高校生になると体調不良に悩まされるようになり、インターハイには出場できなかった。高校卒業後は2年間の浪人後、富山大医学部に進学。その後は着実に進歩を遂げ、4年時の2014年には日本インカレ2位となり、コンチネンタルカップにも女子4×100mR日本代表として出場した。2015年には日本選手権100mで2位に。2016年をもって引退し、2017年より医師として活躍中。

■シーズン中のトレーニング期の練習例

月	パワーマックス 2.5kp 10秒×2~3 set、ゴムバンド使用して体幹トレーニング
火	休み (家でチューブ、バランスボールなど使い体幹トレーニング)
水	ウェイトトレーニング (両足/片足スクワット、ベンチなど)、 つり輪で懸垂、マーク走
木	スタートダッシュ×3本 150m+100m×2 set
金	休み
土	チューブ走+トローイング 2~3本 150m
日	アップヒル、ダウンヒル プレート(5kg)を使った補強

対談後記...

～スポーツドクターからのアドバイス～

鳥居俊(スポーツ医学科)ドクターの解説

アスリートがトレーニングを続けていて疲れがとれず、徐々にトレーニングがきつくなり競技力も落ちてしまうことがあります。そこでトレーニング不足と思って無理にトレーニングを続けることで、疲労感が増して日常生活にも支障が出てしまうことがあります。このようなトレーニングと疲労、休養との関係が崩れて短期間の休養で回復しない慢性疲労状態をオーバートレーニング症候群と呼びます。もちろん、貧血などほかに疲労感をもたらす原因がないことが前提ですが、軽い貧血を伴うこともあります。

高いトレーニングの負荷は心身へのストレスとなり、脳(視床下部)から内分泌系、自律神経系などさまざまな身体の調節系を乱し、そのため疲労感だけでなく不眠、うつ状態など多彩な症状を生み出します。睡眠を含めて十分に休養をとれる状態を続け、起床時に疲労が抜けた爽快感が出るまでトレーニングを離れる必要があります。回復を焦ると、疲労感が再発し長期化する危険があるので要注意です。身体の回復状態に合わせて、少しずつ動きを増やし、身体の反応を見て進めていくことが大切です。