

連載

中高生  
アスリートの

# メンタルヘルスを守る

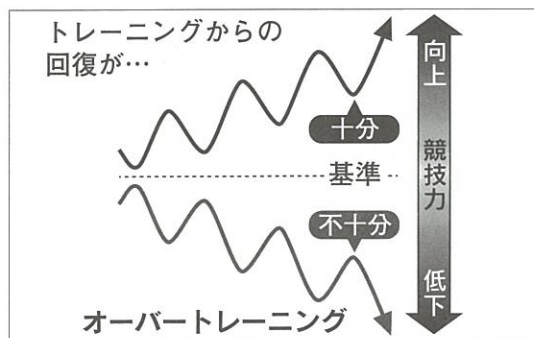
## 第2回 オーバートレーニング症候群の予防

北里大学メディカルセンター 精神科副部長 山本 宏明

前回は、オーバートレーニング症候群の概念、症状、診断の注意点についてお伝えしました。では、どうすれば予防でき、子どもたちの健康を犠牲にしないスポーツ活動につなげていけるのでしょうか。今回は、オーバートレーニング症候群が生じる仕組みから考えてみたいと思います。

### オーバートレーニングは「負荷・回復バランスの崩壊」

理想的なトレーニングとオーバートレーニングについて簡略化したモデルを図に示しました。トレーニング負荷をかけると一時的に心身は疲労します。それに対して元の水準以上の回復(超回復)を獲得し、その積み重ねで競技力向上を図っていくのが理想的なトレーニングです。一方で、トレーニング負荷による疲労が十分に回復しないまま、次の負荷をかけることを繰り返していくと、目的に反して徐々に競技力は低下していき、あるところで元のレベルへの回復も難しくなってしまいます。トレーニング負荷による恒常性の破綻といえるこの状態が、オーバートレーニングです。



図

### オーバートレーニング症候群を予防するために

一度オーバートレーニング症候群の状態に陥ると、回復には数週間、長ければ半年以上を要することもあるため、予防が非常に重要です。予防のための3つのポイントをご紹介します。

#### (1) 回復の意識づけ「最大トレーニングのための最大の回復を！」

競技をしている生徒たちはトレーニングを一生懸命に頑張りますが、一方で自身の疲労や回復については、ほとんどの子どもが無頓着です。小学生の頃には意識せずとも間に合っていた回復が、中学高校と成長に伴い、スポーツ活動で心身にかかる負荷も大きくなり、いつの間にか、十分な回復が得られないまま日々を過ごす状況になってしまっていることがあります。

回復の2本柱は食事(栄養)と睡眠です。朝早くから夜遅くまで練習、勉強に追われ、食事や睡眠もおろそかになり、疲れた顔をしている生徒を、先生方も目にされているのではないのでしょうか。

競技力を高めるためにはトレーニングと同じくらい回復が大切であることを、養護教諭の皆様から生徒や指導者の方々に、ぜひお伝えいただけたらと思います。

#### (2) セルフチェック

自分自身の心身の状態に興味を持ち、疲れや体調の変化に気づくためには、ジュニアアスリートが主体的にコンディションをチェックすることがとても大切です。例えば、部活

やチームで練習ノートをつけている子どもたちもいると思いますが、そこに、下表に挙げた項目を記録(○×△など、簡潔でよい)していくのもよいでしょう。「合宿や遠征が続いていて、疲れがたまっているな」など、自覚のきっかけになります。

- トレーニング内容
- 自覚的体調 (身体的な疲れ)
- 意欲 (やる気、モチベーション、精神的な疲れ)
- 睡眠
- 食欲、体重、排便状況
- 月経
- 起床時心拍数 (回数/分)

表 日々のコンディショニングにおけるセルフチェック項目

疲労の程度はなかなか自覚しにくいものですが、オーバートレーニングの徴候を知るための身近な生理的指標として、朝起きたときの心拍数があります。成人エリート長距離ランナーでは、毎日習慣的に測定している選手も多く、心拍数が疲労蓄積による睡眠中の自律神経活動の乱れを反映して変化することを、コンディション把握の手がかりにしています。変化の表れ方は個人ごとに傾向がありますが、疲れると心拍数が増える選手が多いようです。

女性アスリートにとって月経はコンディションを左右する大切な事柄です。月経に伴って体調や情緒面が不安定になるようであればそれに合わせたトレーニング計画が重要です。また、高強度トレーニングや、摂取エネルギー不足により無月経となることがあります。無月経が続き、骨密度が低い状態になると、競技負荷に伴う疲労骨折も起こりやすくなるのが推測されます。中・高校生は、骨が強くなる過程の時期に当たりますから、無月経が疑われる場合は、放置せず、スポーツに通じた婦人科等に相談することをお勧めください。

#### (3) 個々の状況に応じたトレーニング負荷

競技力を高めるためには、高負荷のトレ

ニングが必要な場面がありますが、回復が間に合わない状況が続くと、逆にパフォーマンス低下を招いてしまいます。ちょうどよいトレーニング強度は、チーム内でも選手個々の体格や成長度合い、体力や心理的成熟度によっても異なり、さらには同じ選手であっても体調や時期によって変化します。実際には部活動などの集団で練習を行う中では、なかなか難しい面もありますが、可能な範囲で個々の状況に応じたトレーニング負荷を設定していくことが望めます。

### 「高度な競技化」に、心が追いつかないことも

多くのアスリートは、楽しい遊びとして始めたスポーツが、続けていくうちに競技性の高い活動になっていくという変化に直面します。競技性を追求する中で、取り組みや時間への要求水準が上がり、身体的負荷に加えて周囲からのプレッシャーなどの心理的負荷も高まっていきます。子どもたちが「好きで始めたスポーツなのに、いつの間にか楽しくない、やらなきゃいけないものになってしまう」と感じる中、無理に競技を続けることで心身の不調が生じることも少なくありません。

競技性の高まりに対応して、自分自身が競技に取り組む理由や意味を見だし、納得感を持って取り組んでいくことができればよいのですが、脇目も振らず頑張ってきた選手ほど、歩みを止めて考える時間が必要な場合があります。そういった生徒に出会った際は、本人が次の段階に進むための大切な時間と考えて、焦らずに待っていただければと思います。

今回は、オーバートレーニング症候群の予防と、スポーツが競技化していくことへの葛藤について紹介いたしました。次回はアスリートに見られる身体化という現象を通じて、子どもたちのメンタルヘルスを犠牲にしないスポーツ活動についてお伝えします。