

(TYPE 2)

トレーニング不足によるモチベーション低下

市民ランナーは、仕事やプライベートで忙しく、思うように練習時間が確保できない人も多い。レースに向けて満足のいくトレーニングができず、なかなかタイムが伸びない状況が続くと、モチベーションの維持が難しくなることがある。そして、練習不足への不満が募ると、いつしか走

ることが楽しくなくなり、精神面の健康にマイナスに作用するようになってしまうという悪循環に陥ることもある。とくに最近、結果が伸び悩んでいる人や、順位やタイムへのこだわりが強く周囲と自分を比較しがちなタイプのランナーは要注意だ。

対策 “内発的動機づけ”をしてブレないマインドをつくる

キーワードは“内発的動機づけ”。スポーツ心理学の領域ではモチベーション(動機づけ)の研究がされており、“外発的動機づけ”よりも“内発的動機づけ”の強いアスリートのほうが高い競技意欲を維持でき、バーンアウト(燃え尽き)しにくい傾向があるといわれている。レースごとのタイムや順位に一喜一憂せず、自分なりに走りそのものを楽しむマインドをもつことが、強いランナーに成長させてくれる秘訣といえる

GOOD!

内発的動機づけ

自身の興味を満足させることや、達成感を得ることを目的に行動し、とくに報酬などを必要としないような動機づけのこと

(走ること自体が好き)

(理想のフォームで気持ちよく走りたい)

周囲からの称賛やごほうびがなくても、自身からわき出る向上心や喜びによって行動できる

BAD!

外発的動機づけ

周りからの称賛や報酬を求めて行動をしたり、他者からの強制によって行動するような動機づけのこと

(いい順位でゴールしてまわりに認められたい)

(コーチや仲間の期待に応えるために走る)

TIPS 2

“結果を出すことに闘志を燃やす”ランナーは赤信号!
トレーニングによる“うつ度”をチェック!

健康のため、楽しむために始めたはずのランニングが、いつしか気分をゆううつにするものになってしまう場合がある。ここでは2タイプの“トレーニング鬱(うつ)”を挙げ、傾向と対策を紹介しよう。

テキスト・監修 山本宏明 (北里大学メディカルセンター精神科医長)

(TYPE 1)

オーバートレーニング症候群(OTS)

競技力を自身の限界まで高めようとするなら、質・量ともに負荷の高い練習が必要であることはいうまでもない。ただし、疲労回復が十分に追いつていることが条件。オーバートレーニング症候群(OTS: Over Training Syndrome)とは、あきらかな疾患がないにもかかわらず、「トレーニング負荷に対して回復が間に合わない状態が続いた結果、パフォーマンスが低下し、2週間程度の休息をとっても疲労が回復しにくくなった状態」。OTSの症状はうつ病と類似することが多く、スポーツ精神医学の領域では共通する病態の存在が推測されている。OTSは「なんとなくだるいな」「気分がのらないな」というサインから始まり、下の表にあげたような症状が続くようになる。また、休む

とんだか不安で、疲れていてもついつい練習をしてしまう“強迫練習型”のランナーや、指導熱心なコーチと練習熱心な競技者の組み合わせは、相乗効果でトレーニングが過剰になる可能性が高いといわれている。

ただし、オーバートレーニング症候群は、決して恥ずべき現象ではない。むしろ、継続して追い込んだ練習ができるという点で、競技者としての素質があるともいえる。実際に、体調管理の徹底したオリンピック選手やプロアスリートにもオーバートレーニング症候群が生じることがある。彼らの場合は、勝負のためにリスク覚悟でギリギリまで研ぎ澄ますような調整を行ったり、チームのためにやむをえず無理をした結果である場合が多い。

こんな症状が現れたらオーバートレーニング症候群の疑いアリ?

フィジカル面

- パフォーマンスの低下
- いつも疲労感がある
- 筋力低下・筋肉痛がひどくなった
- 食欲が落ちてきた
- 頻繁に吐き気、頭痛に見舞われる
- カゼをひきやすくなった
- 心拍数が突然速くなったりと、変化しやすい

メンタル面

- 気分が落ち込みやすくなった
- ポジティブ思考ができない
- いつもやる気が出ない
- 物事に対して自信を失いがち
- イライラ、気持ちが不安定なことが多い
- 集中力、注意力が低下することが多い
- よく眠れない

対策 休養を意識する

STEP 1 トレーニング日誌をつけて、自身の体調に注意を払う

STEP 2 タイムや心拍数のほかに、「やる気」、「疲労感」、「睡眠状態」、「食欲」などを細かく記録する

STEP 3 なかなか疲れがとれないと感じたら、練習強度を弱めたり、休養をとる

STEP 4 体を休めることがが苦手なら、水泳やピラティスなど他種目で体を動かす

STEP 5 トレーニングは休み、スポーツ観戦などでモチベーションを高める

※ 上記のような休養につとめても月単位で不調が続くようであれば、スポーツに通じた医療機関を受診することをおすすめする