

体がだるくなるからスポーツ中に水を飲んではいけない。この慣習は30年前のスポーツ現場では「常識」であり、脱水で頭が痛い、吐き気がするなどの症状が出て水分摂取を我慢していました。当時はスポーツ科学が未成熟で「研究成果(科学的根拠)」が不足しており、こうした慣習をはじめ練習やトレーニングの方法は、指導者や選手の「経験」に頼らざるを得ない時代でした。



近年、スポーツ科学が大きく進歩し、数多くの科学的根拠が蓄積されたことよって、これまでの常識が覆されています。まず、スポーツ中の水分摂取は不可欠なものとなりました。乳酸は疲労物質と言われて悪者扱いをされていましたが、現在では心臓や筋肉のエネルギー源になることがわかっています。また、速く走るた

昨日の常識は今日の非常識！ 最新のスポーツ科学を学ぼう！

めには膝や足首が伸び切るくらい地面を強く蹴ると言われてきましたが、現在では膝や足首は伸ばし切らずに曲げたままホウキで掃くように走る方が良いとされています。運動前に行う静的なストレッチングは、怪我を予防する効果がないばかりか瞬発力を下げることがわかり、運動前には動的ストレッチングが良いことが明らかになっています。



こうした科学的根拠は、車などのナビゲーションシステムと同じように、選手が求める運動成果への道筋を迷わず正しく教えてくれます。正しい練習や効率的なトレーニング方法を考へるとき、そして怪我予防のために運動中止の判断を下すとき、科学的根拠に基づくことよって確かな方法や判断になります。現在、時速160km以上の快速球を投げる選手を具予選の

決勝で登板させなかったことが議論されています。立場によって見解が分かれています。重要なのは、指導者が自身の経験だけでなく医学的所見という科学的根拠に基づいて判断したことであり、説得力のある英断であると思います。



様々な技術革新のおかげで、科学的根拠を得ることがかなり簡単になっています。日本中の論文はCiniiなどの検索サイトで見ることでできます。スマートフォンを使えば、投げる、打つ、蹴るなどの動きをスロー動画で撮影したり、運動中の移動距離や心拍数を常に測ることができます。今後、怪我なく正しく運動やトレーニングを行うために、スポーツや身体を科学的に捉える視点を持ち、最新のスポーツ科学を学び続けてください。