

移動時のコンディショニング

目的：移動による疲労やストレスを最小限に抑えること

ポイント：①時差による影響は事前に調整（体内時計を整える）
②生活リズムを整える
③到着後の調整が、その後の鍵となる。

内容：
・国内～航空機内のコンディショニング
・現地到着後のコンディショニング

国内～航空機内のコンディショニング

時差による影響は事前に調整(体内時計を整える)

時差による体内リズムの変動は、疲労感、イライラ、消化器系の不調など、心身に影響を及ぼします。回復には数日間かかるため、事前の対策で早期回復に努めましょう。

①国内での事前調整

- ・基本は「西向きは遅らせ、東向きは前倒し」。
- ・事前時体調を整え、無理をせずに余裕のある旅行プランを立て、**十分な休養と睡眠**を心がける。
⇒(出発3日前から)現地の生活時間にあわせるように**1～2時間/日ずつ生活のリズムをずらす**。

例: 普段の起床時間が6:00でヨーロッパへの移動(時差8時間)を想定した場合
出発3日前 8:00起床(ヨーロッパ時間 0:00)
出発2日前 10:00起床(ヨーロッパ時間 2:00)
出発1日前 12:00起床(ヨーロッパ時間 4:00) ※十分な睡眠時間を確保

②機内での対策 : 食事時間を調整することで体内時計もヨーロッパ時間へ

- ・機内での過ごし方が時差対策を効果的にする。 ⇒p.3「機内での過ごし方に気をつけよう」を参照
- ・現地時間に合わせた食事のタイミング
「**離陸から約2時間後**」、「**着陸約1時間前**」のタイミングで食事が提供される。
⇒ビジネスクラス以上は、好みの時間にリクエストすることが可能
⇒エコノミークラスは、配膳の際にキャビンアテンダントへ「1時間後にしてください」と申し出ると、食事時間をずらすことは可能。*ただし、衛生管理等の理由で大幅な時間変更は不可能な場合あり。
⇒移動時に内臓への負荷を減らすために低エネルギー食のリクエスト ※事前確認により個別に申請
JAL特別食のリクエストについて http://www.jal.co.jp/inflight/s_meal/

機内での過ごし方に気をつけよう

海外への移動では、機内での過ごし方に気をつけましょう。日本からヨーロッパへ行く場合、約10～13時間かかります。機内は湿度がかなり低く（約20%）、乾燥しているので、水分をこまめにとるように心がけましょう。また食べる量やタイミングは到着後のタイムスケジュールを考えて調節しましょう。

水分の補給

ボトルウォーター、スポーツドリンクを手元に置く、客室乗務員に持ってきてもらうなどして、こまめに水分補給をしよう。

機内の水分補給に おすすめ



ミネラルウォーター、
スポーツドリンク

大量に飲まないほうが よい飲料



コーヒー、紅茶、お茶、
アルコール類
(利尿作用があります)



ジュース類
(エネルギーのとりすぎに
注意しましょう)

食事は腹八分目に

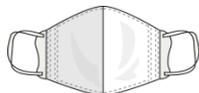
機内ではほとんど動かないので、エネルギーの必要量は普段よりも少なくなります。ただし、体重が減りやすい人は、客室乗務員に頼んでパンを追加するなどしましょう。

機内サービスではスナック菓子やデニッシュパンなどが提供されることもありますが、これらは高エネルギーの食品ですので、特に体重管理が必要な人は食べすぎないように注意しましょう。



乾燥からのどを守る

のどが乾燥すると、細菌やウイルスが繁殖しやすくなるため、風邪をひきやすくなります。水分補給をしたり、マスクをしたりして乾燥からのどを守りましょう。



時差ぼけ対策



ヨーロッパと日本の時差は6～9時間です。機内では現地時間に合わせて睡眠や食事の時間を調節しましょう。飛行機に乗ったら時計を現地時間に合わせるとよいでしょう。

機内では体を動かそう

長時間座っていると、足がむくんだり、ひどい場合には足の静脈に血のかたまりができてしまうことがあります。2時間に1回程度、足や身体を動かしましょう。



マッサージや
ストレッチをする



トイレに行く



現地到着後のコンディショニング

到着後の調整が、その後の鍵となる。
生活リズムを整える!!

到着後は、移動による疲労の蓄積、時差による影響が大きく、早期回復がその後のコンディショニングを左右します。そのため、海上練習を控えコンディションづくりに徹底する(疲労回復、及び海上練習のための大切な身体の準備期間)。また、積極的な休養(リラックス&リフレッシュ)時間を設け、移動によるストレスの回復、体内リズムの回復に徹底する。試合に向けては、逆算して身体と心のピークを作り上げる(要する時間や必要な内容は個人で異なる)。

③到着後の調整

- ・風の有無関係なく、スケジュールに**積極的休養**を設ける(5日プラン、3日プラン参照)。
⇒長期間の調整日を確保できない場合にも、「**完全休養日**」の確保は必須!
- ・**競技から離れた環境**をつくることで、心もリフレッシュする時間を設ける。
(ショッピング、観光、読書、映画鑑賞、入浴など)
- ・ 外食など積極的に外出し、現地の外気に触れると時差調整効果アップ。
- ・規則正しい現地での食事リズムを作る
⇒食事療法(カモミールティー、乳製品、大豆製品、バナナの利用など)、アロマ(リモネン≒柑橘類)、
- ・朝は太陽光を浴びながら、軽い運動にて体内リズムを整える。



到着後の過ごし方(推奨プラン)

◎5日プラン(会場へ到着日からカウント)

	午前	午後
1日目	環境づくり(荷降ろしなど)	散歩、ストレッチ・マッサージ
2日目	散歩、ストレッチ・マッサージ	ゆったりした時間を積極的に作り(入浴など)
3日目	ジョギング	ストレッチ・マッサージ
4日目	本格的な陸トレ(筋トレ)	道具調整orフリータイム
5日目	本格的な陸トレ(アジリティ系)	道具調整orフリータイム

○3日プラン(会場へ到着日からカウント)5日プランが無理な場合の短期バージョン

	午前	午後
1日目	環境づくり(荷降ろしなど)	散歩、ストレッチ・マッサージ
2日目	散歩、ストレッチ・マッサージ	ゆったりした時間を積極的に作り(入浴など)
3日目	軽めの陸トレ	ストレッチ・マッサージ &フリータイム