



夏本番をむかえ、夏休みのこの期間に多くの学生アスリートが”夏の強化合宿”を行うのではないのでしょうか。『夏場の走り込み…』ですが、よく耳にする言葉ですが、”暑くて””苦しい”この時期に走り込み事で鍛えられるということなのでしょうか…

---

暑熱環境下では、持久的なパフォーマンスが低下します。これは深部体温(脳温)の上昇に起因する中枢性の疲労によって起こると考えられます。また体温上昇時の換気亢進反応は、体温(脳温)を上昇させると考えられ、暑熱環境下での走り込みは、末梢の機能(筋血流や筋酸化能)に対しては、効果的なトレーニングではないと考えられます。

また体温調整反応(熱の産生や放散)には、視床下部のカテコールアミンが重要な役割を担っていると考えられ、これらが過剰に放出された場合は、体温調整の域を超えて運動を行う事になります。つまり暑熱環境で、無理に走り込ませる事は、とても危険な行為といえます。

持久的なパフォーマンスとは逆に、暑熱環境は筋の発揮パワーなど対しては、決してマイナスの要因にはならず、むしろ高い数値を示します。つまり暑熱環境下でのスピードトレーニングはとても効果的といえます。『夏合宿＝走りこみ』ではなく、『夏合宿＝スピードトレーニング』なんて時代がくるかもしれませんね！