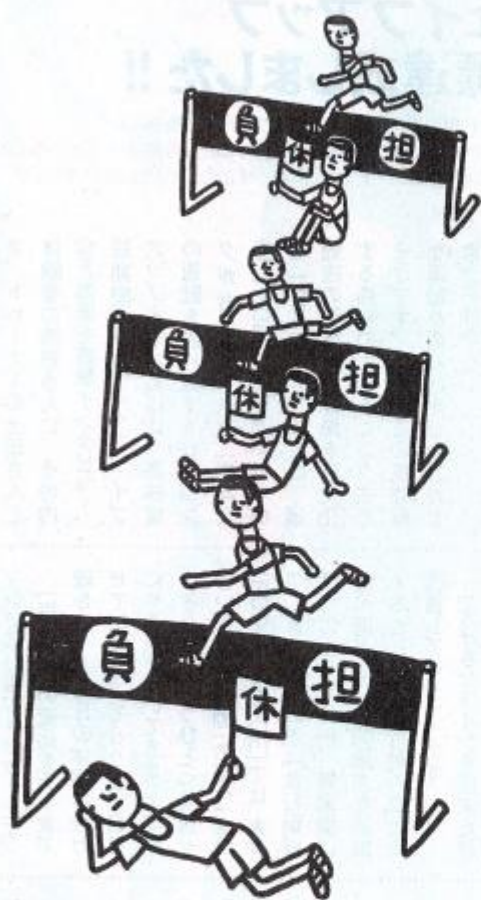


ココロのフィットネス



ココロもカラダも「超回復」で成長する。

体を動かした後、適切な休養をとっていますか？「もつと筋力をつけたい」「早く上達したい」といった気持ちをもつことは大切ですが、休養をおろそかにすると、体はなかなか成長できません。

なぜなら人間の体は、運動後の休息の間に、負担に適応できるように変化し、成長していくからです。これをスポー

ツ医学では「超回復」といいます。つまり、理想の体を目指すなら、負担と同じくらい休養は絶対に必要なのです。超回復は、肉体だけでなく、心にも当てはまります。心の負担とは、苦しいこと、苦しいこと、つらいこと…などがあげられますが、こうした負荷となる感情を味わい、その後時間もともに回避でき

ば、それを乗り越えるための強い精神力が身につくのです。肉体は年をとるほど衰える傾向にありますが、心は、何歳になっても成長することができます。

シアトル・マリナーズのイチロー選手は、心と体の超回復を理解し、休養を練習と同じように重要視しているスポーツ選手のひとりだと思

いでしよう。

忙しいから…とつい休むことを疎かにしてしまったり、休むこと自体に罪悪感をいだきがちですが、成長の法則を大事にして、心と体にかかる負担と休養のバランスを考えながらさらなる成長を目指していただきたいと思

北海道大学医学部卒業後、内科医勤務を経て、スポーツ心理学とスポーツ医学をベースに「辻メソッド」を構築。講演、カウンセリング、スポーツクラブ主宰、執筆、テレビ出演など幅広く活躍。「スラムダンク」原作者（集英社）インタビュー（ナール）は30万部突破！
http://www.doctor-tsujii.com

監修
スポーツドクター
辻 秀一さん

