



習慣化されるまで積み重ねた日々の練習が自信になる (8月、手賀沼トライアスロン)

大学時代、高原野菜を収穫するアルバイトを住み込みでしていた夏をよく思い出す。農家の家族は暗いうちからヘッドライトをつけて、バイクの私は薄明を迎える頃から作業をした。その日の収穫が終われば、種まき、苗植え、草取りなどを、日が暮れかかるまでこなす。夜は9時前に寝ておいたと思う。いまの私もそれと同じような一日を過ごしている。たいてい午後9時には床に就き、午前4時から4時半の間に起きて、走り出す。空にはまだ星がわずかに残っている。日差しが強くなる午前6時には練習を終えたいの

ランナーのホンネ

習慣は裏切らない

求めて60歳で定年退職をしたのだから。ときには午後8時に寝てしま、朝、疲労困憊(こんぱい)になっても支障のない環境を求めたのだから。その決断の原点には、好きなだけトレーニングに打ち込めたら、どれだけマラソンの記録を伸ばせるのだろうかという問いがあった。

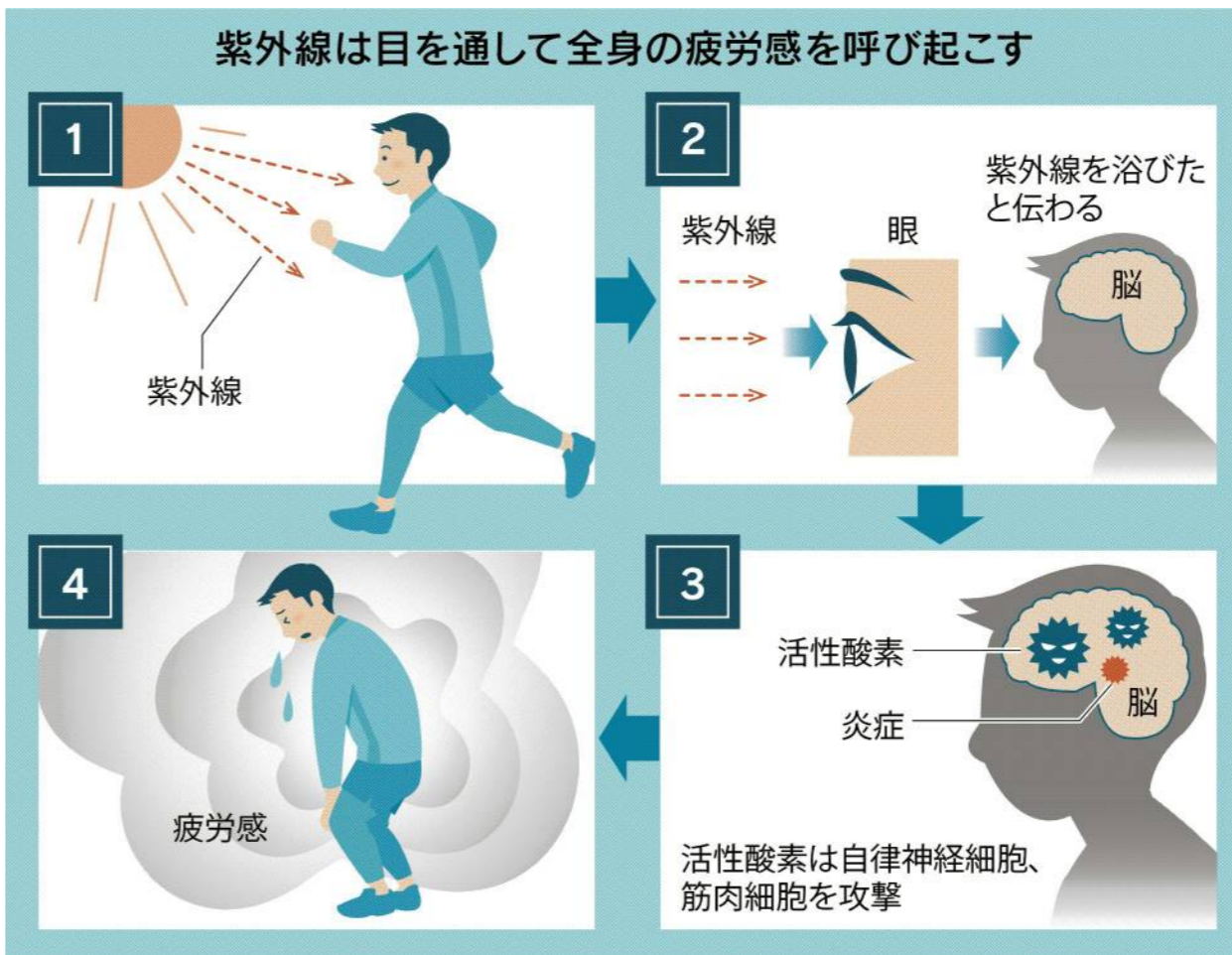
坂道トレを継続の力に

まず上り下りする。5往復で計5時に過ぎないが、上りで脚筋と心肺に重い負荷が掛かり、下りでは股関節を回旋させた大きな走りに誘導される。加齢にあらがうには最適な練習で、これ自体が一種の筋トレとして役立つ。当然、泣きべそをかきそうなくらい、きつい。ペー

この坂トレと30分走を4日に1度のポイント練習として交互に行い、簡単な自重トレ(腹筋・背筋運動など)とともに、私は繰り返すこと、積み重ねることに執着している。その行為

よしだ・せいいち 元日本経済新聞編集委員(スポーツ担当)。2022年1月、鹿島アントラーズFCを定年退職。マラソンの自己最高は3時間16分2秒。

秋ランでも油断禁物 紫外線



UVカット100%のサングラスを



紫外線から目を守るサングラスの重要性が増している (8月の世界選手権女子マラソンのランナーたち) =共同

目から浴びた結果 全身疲労に

残暑にもようやく終わりが見え、本格的なランニングシーズンの到来だ。真夏の日差しは弱まってきたが、紫外線は季節を問わず影響を及ぼす。紫外線対策といえば肌へのケアは広く認知されているが、実は目から浴びる紫外線が全身の疲労感を引き起こすことはあまり知られていない。正しい対策を取ることで、疲れを軽減させる一助になる。

そもそも目に紫外線を浴びると、どのような影響があるのか。目はむき出しの臓器で、皮膚のように外部から守ってくれるものがない。伊藤医院(さいたま市)の眼科医、有田裕子氏は「目は脳の一部」と話す。人間の体に様々な指令を出す脳

に近い場所であり「目を守ることは脳を守る」と、有田氏は解説する。実際に紫外線を浴びると、傷や炎症を引き起こす。おおよそ角膜から水晶体などの表面に近い組織で吸収されることが多い。だが、長さの長い紫外線を浴びた場合は表面から遠い網膜まで達することもある。その場合、加齢黄斑変性症といった失明の恐れがある疾患を引き起こしたりする。

では、目で浴びる紫外線と全身の疲労感にはどのような関係があるのか。有田氏によると、いくつかの要因が疲労の原因だという。目が紫外線を浴びると、脳にストレスが伝わる。脳は自律神経の中枢だ。ストレスを感じることで、交感神経が優位になり、脳に炎症が起る。さらに脳がストレスを感じることで活性酸素の生成が促される。過剰につくられた活性酸素が自律神経細胞や筋肉細胞を攻撃し、結果として全身に疲労を感じるという。

紫外線がストレスの一つと認識されることが疲労につながる。有田氏は「嫌な負荷が加わると体は疲れやすい。ストレスの原因になることは避けたほうがいい」と話す。では、ランナーが紫外線から目を守るための対策は

何か。プロランニングコーチの青山剛氏はサングラスの重要性を強調し「自身のランニングのパフォーマンスを落とさないための手段」と意義を語る。まぶしい光を目から浴びることは走り方にも影響する。ランニングにおいて肩甲骨は起点で、ここをうまく使うことで腹や尻を通じて足に力が伝わるのが正しい走り方だ。だが、まぶしさを感ずると、人は目をすぼめる。これにより肩が上がりやすくなり、肩甲骨の動きが悪くなり、腹筋にうまく力が入らなくなる。骨盤に力が伝わりづらく、足が疲れやすくなるという。

ただ、無作為にサングラスを着用すればいいわけではない。「選ぶときはUVカット率100%のものでなければいけない」と青山氏。色が黒いだけのサングラスだと、視界が暗くなることで、人間の目は光を多く取り込もうとして瞳孔が開く。結果として逆に多くの紫外線を浴びることになる。青山氏は「しっかりとしたものでなければ、実は裸眼の方がいいというデータもある」と強調する。何より重要なのは、外でランニングを行う際は常に紫外線対策を行うことだ。真夏の日差しが強い日には多くの人が意識するかもしれないが、季節を問わず、雨の日でも紫外線は発生する。特に今は太陽高度が低くなるため、太陽が直接目に入りやすくなる。紫外線量は減っても「まぶしさ」はこれからの季節のほうが感じやすくなる可能性がある。穏やかな気候だからといって油断は禁物だ。紫外線を目に浴びることは体への疲労感、そして自身の競技パフォーマンスにも悪影響を及ぼす。外で走る以上、紫外線避けることはできない。適切な対策が練習効果にも爽快感にもつながる。

(小畑知輝)