

休養・リカバリーの重要性

【はじめに】

スポーツ庁は2018年より、怪我の予防等のために運動部活動において、週2日以上休養日を設けることを求めています。しかし、日本では未だに「休むことは悪」という風潮があり、休養を取ることを否定するような文化があります。そこで今回は、アスリートにとって休養・リカバリーが必要な理由をスポーツ科学的視点から解説します。

【休養・リカバリーとは】

“休養”は、「休：心身の疲労を回復し、元の活力のある状態に戻すこと」、「養：明日に向かっての鋭気を養い、身体的・精神的・社会的な健康能力を高めること」という2つの要素を含みます（厚生労働省、健康日本21より）。休養を英語では“リカバリー”といい、「アスリートが以前のパフォーマンスにもどる、または超える能力を得ることにつながるプロセス全体」（Hauswirth & Mujika, 2013）と定義しています。例えば、休養・リカバリーには、本来の自分の状態を100%とした時、疲労やストレスを経験して50%程度に低下した状態を100%まで戻す回復の要素と、本来の状態+ α として自身の体力や心理的状态を高めておく要素が含まれます。以降はリカバリーという言葉に統一し、説明していきます。

【リカバリーとパフォーマンスの関連】

Rowbottom et al. (1998) による先行研究では、「アスリートのパフォーマンスの向上はトレーニングによるストレスとリカバリーのバランスが最適な場合にのみ達成可能」とされています。つまり、いくらハードなトレーニングを積んだとしても、適切なリカバリーを行えていない場合は、パフォーマンスは向上せず、むしろ低下していく可能性があります（図1）。そればかりか、トレーニング過多などの慢性的なストレスが原因で生じる

とされていた怪我や燃え尽き症候群なども、近年はリカバリーが不足していることが原因だと指摘されています（Kellmann, 2002）。そのため、疲労やストレスの状態を正確に把握しながら、リカバリーを計画的に取り入れることが必要です。

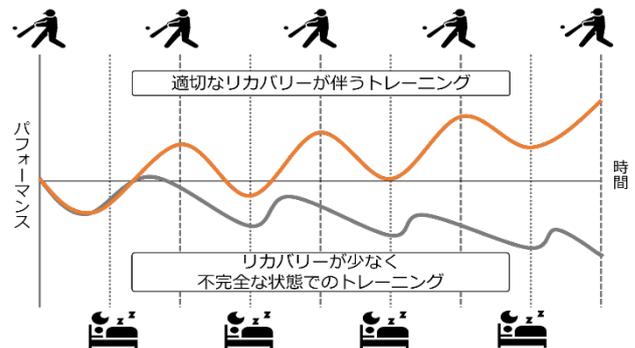


図1 トレーニングとリカバリーがパフォーマンスに及ぼす影響
（文献2 p.68 図1を改変）

【リカバリーの方法】

リカバリーの方法は、経験するストレスの種類によって様々に変化します。そのため、状況に応じて方法を選択していくことが求められます。例えば、トレーニング後の身体的な疲労の回復には、軽い運動や睡眠等の手法を用いたり、競技との関わりの中で生じるストレスには、買い物などの気晴らしや家族や友人との交流を設けたりするなど、心身共に活力のある状態に方向づけていくことがポイントです。

【まとめ】

アスリートは、競技場面に限らず日常場面においても様々なストレスに曝されることが多いため、まずは自分の心身の状態に気づき最適なコンディションに整える努力が必要です。リカバリーは、自身の心身の健康を保つことだけでなく、競技力向上のためにも欠かせないものであるという認識をもって取り入れていきましょう。

【主要参考文献】

- 1) Hauswirth, C., Mujika, I. (2013) Recovery for Performance in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 2) 土屋裕睦 (2021) 心理的ストレスと休養（メンタルコンディショニング） 杉田正明・片野秀樹（編）休養学基礎—疲労を防ぐ！健康指導に活かす。一般社団法人日本リカバリー協会、メディカ出版。