

オリンピック選手もそうですが、マラソンランナーがその時期に向けて調子を上げていくというコンディショニングはとても難しいものです。それは僕たちのようなアマチュアでも一緒です。三月のレースに向けて一月から徐々に調子を上げ、ほとんど絶好調のときに起きた震災。その勢いのまま七月まで維持できるかと言うとなかなか難しい。と言うよりも波動的には下方傾向。

かつて、モスクワ五輪を日本がボイコットしたことがありますが、スポーツ選手にとってそのタイミングは人生に一度しかないタイミングだったことでしょう。次が四年後と言われてもなかなか難しいものです。そう考えると、イ



チローや北島康介選手のように、長く、世界で頂点の実力を維持すると言うことがどれほどすごいかと実感してしまいます。

スポーツに限らず体調を維持していくことは難しいことです。皆さんも自分に合ったコンディショニング法を考えてみてくださいくださいね。

### 睡眠時無呼吸

皆さんは睡眠時無呼吸症というのを聞いたことがありますか。最近テレビでもその名を聞くことがあるので知っている方も多いでしょうね。寝ているときに呼吸が止まってしまいう症状です。それも数秒から数十秒の方まで。実は僕が大学に残っていた医局では早くから研究をしています。

した。僕は直接その研究に携わらなかったので詳しくはありませんが、現在ではいくつかの対処法があるようです。

一つはダイエット！そもそも肥満が原因で気道を閉鎖する人がいるので根本的な策とも言えます。マウスピースによって顎の位置が悪くならないように補正する方法もあります。また、重度な方に最も効果的な方法として専用の酸素マスクをして寝る方法もあります。



他にもアルコールを控え、良好な睡眠をとることも有効とされています。：僕には難しい。