

「パラ陸上競技選手の暑熱対策」

Vol 1：暑熱対策コラムをはじめます。

日本パラ陸上競技連盟強化委員会・暑熱対策専門員 上條義一郎（和歌山県立医科大）
浅田佳津雄（ウェザーニューズ）
特別協力 中村 大輔（ウェザーニューズ）

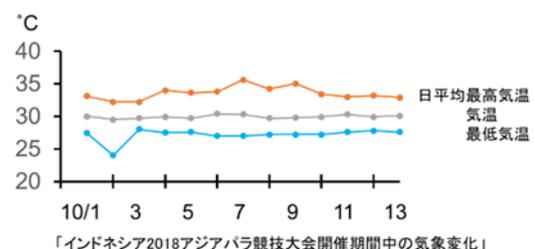
暑い夏には無理に運動せず、涼しい場所にいれば熱中症になることはありません。しかし、選手の皆さんはそういうわけにはいきません。パフォーマンス向上のためには夏季でも練習は必要になります。

夏季の大会や練習は涼しい時期に比べて疲労度が大きかったり、実力が発揮できなかったり、あるいは過去熱中症を経験した選手もいると思います。そのようなことを起こさないために「暑熱対策」が必要です。

新型コロナウイルス感染拡大のため東京 2020 パラリンピック競技大会（以下 東京 2020 パラリンピック）の開催は来年 8 月 24 日から 9 月 5 日に延期にされました。また、多くの選手の皆さんは、これまで数か月間にわたり競技活動が制限され、例年とは違う状況で今夏季を迎えます。今夏季と来年に向けてどのような「暑熱対策」をしていくか、日本パラ陸上連盟強化委員会（以下 強化委員会）では選手、指導者の皆さんを対象に情報提供してまいります。

強化委員会は 2017 年に暑熱対策専門員を置き、東京 2020 パラリンピックに向けた暑熱対策を開始しました。選手や指導者への暑熱対策の情報提供、合宿時の水分摂取状況の調査、一部の選手にお願いし実際のレースやアップ時の深部体温を測定しました。

2018 年 10 月にジャカルタで開催されたインドネシア 2018 アジアパラ競技大会の陸上競技に 64 名の選手が派遣され、8 名が熱中症になりました（図 2018 年アジアパラ競技大会開催期間前から開催中のジャカルタの日平均気温）。対象選手は中長距離選手のみならず、投擲、跳躍、短距離選手が含まれていました。



投擲や跳躍競技は時に 2 時間を超え、また、短距離でもアップで頑張りすぎるとスタート前に深部体温が上昇しすぎてしまったケースもありました。アップを含め暑熱暴露（しょねつばくろ）される時間が長いほどリスクは高まることが示されました。さらに、多くの選

手がジャカルタ入りしてから脱水による体調不良を訴えました。

2019年11月に開催されたドバイ2019世界パラ陸上競技選手権大会に向けて、事前合宿から体調管理の重要性を伝え、合宿および大会期間中に他競技団体で導入されている尿比重測定を実施し、選手の脱水状況を把握することを試みました。また、管理栄養士の帯同も実現しました。日本選手の活躍は記憶に新しいところです(https://www.nhk.or.jp/sports-story/detail/20191115_4182.html)。

現在、暑熱対策の一環として、身体冷却方法についても検討を重ねてきています。

これまでに実際に効果を確認した身体冷却方法は、冷水摂取、運動後の送

風やアップ時の過剰な深部体温上昇を防ぐ目的でのアイスベスト使用、ハンドクーリングです。今後、大会や合宿時に本格的に導入する予定です。



暑熱対策の一環として、暑熱順化があります。詳細については次号以降で述べますが、パラ選手における暑熱順化の知見はわからない点が多く何が正解か明言はできない状況です。いよいよこれから本格的に競技活動が再開されますが、夏季の競技会や合宿において、開始から数日間の熱中症発生率が高いという報告があります。本来は、4、5月で暑さに体を慣らしておく梅雨の時期も乗り切りやすいのですが、屋外でのトレーニング不足の選手は、体調に合わせて練習量を段階的に調整していく必要があります。

暑熱対策には何か特別なことがあるわけではありません。普段の競技生活を見直すこととほぼ同じといっても過言ではありません。なお今後、本コラムは、連盟スポンサー企業様にもご協力いただく予定です。

参考サイト

スポーツ気象 LABo <https://www.sportswater-labo.wni.com/category/heatstroke/>

Beat the heat for 2020, <https://www.olympic.org/athlete365/well-being/beat-the-heat>