



ipopba/iStock/Thinkstock

スタンフォード式 疲れない体



著者：山田 知生

定価：1,620 円

単行本：254 ページ

出版社：サンマーク出版
(2018/5/30)

評点（5点満点）

総合 革新性 明瞭性 応用性
4.0 4.0 4.0 4.0

要約者レビュー

日本のビジネスパーソンは、労働時間が長く睡眠時間が短いと言われている。日々疲れを感じながら過ごしている人は多いのではないだろうか。辛い疲れを取りたい、疲れない体になりたい、そう切実に願う人に解決策を示してくれるのが、本書だ。

名門大学として名高いスタンフォード大学は、スポーツでも名門である。多くの学生が世界レベルの大会に出場し、全米大学体育協会によるランキングでは23年連続1位を獲得している。本書の著者は、スタンフォード大学のスポーツ医局のアソシエイトディレクターである。スポーツ医局の方向性とビジョンを決め、医局で働くスタッフを統括する立場だ。つまり本書は、全米最強のスポーツ集団を率いる著者が、アスリートに実践している「疲労予防」と「疲労回復」のメソッドをまとめた本なのだ。疲れを予防する呼吸法「IAP呼吸法」に始まり、疲れてしまったときの対症療法、「疲れない体」を作るための「食事術」、そして疲れずに過ごすための日常動作やマインドセットまでが、イラストを用いながら丁寧に示される。

スポーツの世界では、「ひたすら筋肉を鍛える」「疲れていてもとにかく練習する」といった時代は終わっている。ビジネスにおいても「ひたすら働く」「疲れていても寝ずに仕事をする」という時代は過去のものにするべきだろう。そろそろ私たちは、根性論で乗り

り、歪んだ姿勢の体は疲れやすい体であるといえる。

「疲れた体」の4つの条

では、「疲れている」とはどういう状態か。次の4つの条件のうち、1つでも該当するものががあれば、あなたは疲れています。

(1) 脈がいつもと違う…安静時の脈拍は、1分間に70～80程度だ。それよりも速かつたり遅かつたりしないか確認してみ

(4) 胸で呼吸している…胸だけで浅い呼吸をしていると、酸素不足と姿勢の歪みを引き起こし、体が疲れやすくなる。呼吸は、疲れない体をつくる鍵である。

(3) 腰が痛い…腰は体の要として、あらゆる部位の無理をカバーしようとすると。腰痛が生じているときは、体の複数の部位にダメージが蓄積していることが多い。

(2) いろいろな時間に寝ている…寝起きする時間が不規則だと、休息を司る副交感神経の働きが悪くなる。睡眠不足は回復不足だと心得よう。

なぜ人は疲れるのか
なぜ人は疲れるのか
体の歪みが疲労を引き起こす

最新のスポーツ医学の見解では、疲れを引き起こしているのは、筋肉と神経のコンディショニングの悪さだ。疲れは、体だけで

疲れを感じている人の多くは、自律神経と中枢神経のコンディションが悪くなっている。そうならないためには、体の歪みに注意する必要がある。体が歪んでいると、中枢神経からの指令が体の各部位にうまく伝わらなかつたり、小さな動きであつても必要以上に負担がかかつたりしてしまうのだ。つま



onsuda/iStock/Thinkstock

【必読ポイント!】「IAP呼吸法」で疲労を予防する

スタンフォードのメンテナンスルームでは、常時23名のスタッフが勤務しており、選手たちの治療やリハビリ、メンテナンスを行っている。選手の状態によって様々なアプ

越えるよりも、自分のベストコンディションを維持し、パフォーマンスを上げることに集中しなければならない。本書は、スポーツを愛する人はもちろんのこと、日々のパフォーマンスを向上させたいビジネスパーソンにとっても必読の一冊だと言えよう。(山下 あすみ)

本書の要点

- 筋肉だけでなく、神経のコンディションの悪さも疲れを引き起こす。神経のコンディションが悪化するのを防ぐためには、体の歪みに注意する必要がある。体が歪んでいると、小さな動きであっても必要以上に負担がかかってしまう。
- 「IAP呼吸法」を実践すれば、体の各パーツが本来あるべきところにきちんとおさまり、体のパフォーマンス・レベルが上がるだけでなく、疲れやケガを防ぐなどといった効果も期待できる。

要約本文

なぜ人は疲れるのか
なぜ人は疲れるのか
体の歪みが疲労を引き起こす

最新のスポーツ医学の見解では、疲れを引き起こしているのは、筋肉と神経のコンディショニングの悪さだ。疲れは、体だけで

疲れを感じている人の多くは、自律神経と中枢神経のコンディションが悪くなっている。そうならないためには、体の歪みに注意する必要がある。体が

ローチが選択されるが、どんな選手にも共通して用いられるのが「I A P呼吸法」だ。

「I A P」とは Intra Abdominal Pressure の略で、腹圧を意味する。この呼吸法は、息を吐くときにお腹をへこませる腹式呼吸とは異なる。息を吸うときも吐くときもお腹をへこませず、息を吐くときに圧をお腹の外にかけるように意識して、お腹周りを固くする呼吸法（腹圧呼吸）だ。

腹腔の圧力が高まれば、体の中心が安定し、無理のない姿勢をキープすることができる。そうすれば、体の各部と脳神経がうまく連携し、余分な負荷をかけずに済むというしくみだ。体の各パートが本来あるべきところにきちんとおさまり、体のパフォーマンス・レベルが上がるだけでなく、疲れやケガを防ぐなどといった効果も期待できる。



g-stockstudio/iStock/Thinkstock

睡眠前のIAP呼吸法で 体を回復させる

日中に体を動かさないと、夜間に体が休息しない。交感神経と副交感神経がうまく切り替えられず、自律神経が乱れてしまふからだ。「疲れないためにじつとする」という作戦は逆効果だといえる。

一番いいのは、日中に運動して交感神経を優位にすることだ。しかしびジネスパーソンにとって、それは無理な話だろう。

そこで著者が提案するのは、

就寝前の2分間、IAP呼吸法を実践することだ。IAP呼吸法でゆっくりと横隔膜を動かせば、副交感神経を優位にすることができる。就寝前のIAP呼吸法は、休息の質を高めるためにつながってつけだ。

疲れを持ち越さない究極のリカバリーフィットネス

軽い有酸素運動

疲れの現象として、体が硬くなる「硬化」がある。そんなとき、柔軟性を求めて「伸びやストレッチをしたい」と思うだろう。しかし、伸びやストレッチで疲労を根本的に解決することはできない。体の硬化は「疲労の結果」にすぎず、疲労

仕事帰りにジムに行くのは逆効果で、交感神経優位のまま夜を迎えることになり、睡眠が阻害されてしまう。忙しい人やストレスが多い人、胸呼吸をしている人はもともと交感神経優位になってしまっているため、疲れを倍増させる危険すらある。

そこで著者が提案するのは、

就寝前の2分間、IAP呼吸法を実践することだ。IAP呼吸法でゆっくりと横隔膜を動かせば、副交感神経を優位にすることができる。就寝前のIAP呼吸法は、休息の質を高めるためにつながってつけだ。

おすすめなのは、「ゆっくり走る」「泳ぐ」といった軽めの有酸素運動を20～30分することだ。血行が改善し、筋肉のこりもほぐれる。自律神経やホルモンのバランスが整うという効果もある。

なお、軽い有酸素運動の効果を享受するためには、運動の前後が重要だ。ここで「リセット法」と呼ばれるストレッチや

の原因は体に妙な癖がついていることだからだ。変な癖がついたままだと、体を伸ばしたり抜げたりしても、体のバランスが崩れ、疲労が溜まつていくだけだ。

疲れを素早く解消するには、

体を動かして回復を図る「動的回復法」が効果的である。何もしたくないほど疲れている日でも、あえて軽い運動をしよう。

そうすれば翌日に疲労を持ち越さずに済む。血液の流れが促進されて脳と筋肉にたくさん酸素を送ることができ、疲労物質の滞留を防ぐことができるのだ。

おすすめなのは、「ゆっくり走る」「泳ぐ」といった軽めの

ジャンプをしておこう。運動前の「ビフォーオリセット」には体の癡をやわらげる効果が、運動後の「アフターリセット」には筋肉をほぐす効果が期待できる。

▣ 復浴

スタンフォードで取り入れられている入浴法は、冷

水と温水に交互に浸かる「交互浴」だ。交互浴の効果は2つある。

(1) 血流が改善される・血管の収縮と拡張がくり返され、血流がよくなる。血流がよくなれば、疲れている筋肉に栄養が多く運ばれ、早期の回復が期待できる。

(2) 自律神経のバランスが整う・温めたり冷やしたりすることで、自律神経を効果的に刺激することができる。それによつて全身がリラックスし、ストレスによる脳の疲れも軽減する。

日常の疲れを取るための交互浴の方法は、次のとおりだ。

- (4) 冷水シャワーを1分ほど浴びてから、「バスタブに30秒、冷水シャワー30秒」の1分間1セットの交互浴を約10回繰り返す。
- (5) ペットボトルに残った



2Mmedia/iStock/Thinkstock

水を飲み干して水分補給する。交互浴は意外と水分を消費するので、前後に必ず水分を摂ろう。また、最新の研究によると、交互浴は12分までなら効果が認められる」とされている。12分を超えるとされている。12分を行しよう。

睡眠4原則

睡眠は、パフォーマンスや健康に大きな影響を及ぼす。睡眠について、守るべき原則は次の4つだ。

(1) バスタブに37～38℃のお湯を溜める。

(2) 350ミリリットルのペットボトルに水を入れ、その半量くらいの水を飲んでおく。

(3) 冷水シャワーを1分ほど浴びてから、「バスタブに30秒、冷水シャワー30秒」の1分間1セットの交互浴を約10回繰り返す。

(4) 冷水シャワーを1分ほど浴びる。

(5) ペットボトルに残った

水を飲み干して水分補給する。交互浴は避け、シャワーで済ませよう。

朝の食事術

朝食は重要だ。朝食を抜くと、ランチを必要以上にたっぷり食べることになる。空腹のあとに大量に食べると、血糖値が急上昇し、その後急降下する「血糖値スパイク」という現象を引き起こして糖尿病や心臓病の原因になる。もちろん眠気や疲労のもとにもなるのだから、朝食抜きは厳禁と心得よう。

(3) ベッドに入る90分前までに入浴する・入浴して90分以上たつと深部体温が下がり、寝つきがよくなる。就寝直前の入浴の方法は、次のとおりだ。

(4) ベッドに入る90分ま

浴は避け、シャワーで済ませよう。

(4) IAP呼吸法を実践する・前述のとおりだ。副交感神経の回復作用をサポートし、睡眠の質を上げよう。

抗疲労体质になる一流の食事術

スタンフォードの選手たちの朝食メニューは、とりたてて変わったものではない。高纖維質なシリアル、低脂肪プロテイン・シェイク、高纖維質なトースト、もしくはベーグル、プロテインバーとヨーグルト、もしくは牛乳1杯を基本とする。それらに加え、ビュッフェ形式で卵やベーコン、フレッシュフルーツ、チーズ、オートミールなどを取っているという。ヨーグルトとチーズには、腸内環境を整えるという意図がある。日本人であれば、味噌汁、納豆、ぬか漬けなどの発酵食品を取るのがいいだろう。

ていい砂糖の量をペットボトル1本で超えてしまう。疲れと肥満を招く危険なドリンクであると覚えておこう。

お酒の飲み方にも気をつけたい。そもそも、お酒を飲んで疲れを取るのは難しい。たとえ飲むにしても、節度を保つた量でお酒と同量の水を同時に取るようにしておこう。

ば通勤中の疲労を最小限に抑え
ことができるのか。

血液のほうがよく流れるのだ。脳の働きが悪くなると、中枢神経もうまく働かなくなる。すると体がスムーズに動かなくなったり、ますます疲れやすくなるのだ。

水分不足になると、細胞、脳、筋肉のすべてに悪影響を及ぼすことを見えておこう。

飲んではいけないもの
飲み物には、食べ物
以上に気をつけなければならぬ
い。飲み物は気軽に手に入り、
どこででもすぐに飲めるから、
気を抜くと「疲れの元」を体内
にどんどん取り込むことになり
かねないのだ。

中毒を発症し、死に至る場合もあることに留意してほしい。

ハードワーカーのために

つり革を両手で持つ

日本の満員電車は、疲れを誘発している。疲労とストレスを避けるためには、立たずには座る方がいいが、そうはいかないだろう。では、どうすれ

つり革を両手で持つ
日本の満員電

を固定する。腰を中心に行き、腰を左右に小さく揺れ、時折かかとの上げ下げを取り入れるのもよい。

水 分を取る

人間は、1日に1リットルほどの汗をかく。それを補うために、コップ1杯の水を1日に6～8杯飲むようにしよう。

私たちの細胞が正常に働くために、水は必要不可欠だ。疲れを溜めないためには、血行をよくして栄養分と酸素を細胞や筋肉に運ぶ必要がある。脳を働かせるにしても、血液によつて養分を脳に届けなければならぬ。水分が少ないドロドロの血液より、水分が多いサラサラの

たものでも IPA 吸吸法を実践するためのトレーニングや座り疲れに効くごく簡単なストレッチ法、「ビフォーアフター」の詳細な紹介、疲れないためのマインドセットなどが、図表を用いて丁寧に解説される。内容は本格的でありながら、どれも気軽にチャレンジできるものばかりだ。

血液のほうがよく流れるのだ。
脳の働きが悪くなると、中枢
神経もうまく働かなくなる。す
ると体がスムーズに動かなくな
り、ますます疲れやすくなるの
だ。

水分不足になると、細胞、脳、
筋肉のすべてに悪影響を及ぼす
ことを覚えておこう。

本書を読んで「疲れ」の原因を突き止めるとともに、疲れの予防と回復に努めれば、日々のパフォーマンスが飛躍的に高まるはずだ。

著者情報…

山田 知生（やまだともお）
スタンフォード大学スポー
ツ医局アソシエイトディレク
ター、同大学アスレチックト
レーナー。1966年、東京都
出身。

24歳までプロスキーヤーとし
て活動した後、26歳でアメリカ・
ブリッジウォーターリー州立大学に
留学し、アスレチックトレーニ
ングを学ぶ。

同大学卒業後、サンノゼ州立
大学大学院でスポーツ医学とス
ポーツマネジメントの修士号を
取得。2000年サンタクララ
大学にてアスレチックトレ
ナーとしてのキャリアをスター
トさせ、2002年秋にスタン
フォード大学のアスレチックト
レーナーに就任する。

これまでに、野球、男子バス
ケットボール、男子・女子ゴル
フ、男子・女子水泳チームなど
を担当している。
2007年にアソシエイト
ディレクターに就任した後は、
臨床開発で大きくスポーツ医局
に貢献、同局プログラムのさら
なる改革・促進に取り組んでい
る。
アメリカサッカーU21代表
チーム同行経験を有する。
本書が初の著書になる。

スタンフォード大学は「世界
最強スポーツ大学」の呼び声高
く、世界から有望なアスリート
が集結している。NCAA（全
米大学体育協会）のランキング
では、23年連続総合1位を獲得。
また、ケイティ・レデックキー（女
子水泳、オリンピックと世界水

泳選手権を合わせると19の金メ
ダル獲得）、シモーン・マニユ
エル（米国アフリカ系女子水泳
選手として初めてオリンピック
で金メダルを獲得）をはじめと
する五輪メダリストが現役で在
籍しているほか、タイガー・ウッ
ズ（男子ゴルフ）やマイク・ムツ
シーナ（野球）、ジョン・マッ
ケンロー（男子テニス）など、
多くのプロアスリートを輩出
している。