

はじめに

最新のテクノロジーやサイエンスベースの思考に基づくトレーニング環境は、アスリートのトレーニングをより効率化し、彼らのパフォーマンス向上に大きく貢献している。一方、我々を取り巻く気象状況も大きく変化し、以前では想定できないような高温や突風、豪雨などがスポーツ活動時のみならず、日常の生活を脅かすようになった。アスリートの多くは、冷涼または快適環境下でトレーニングや競技を行えば、最高レベルの能力を発揮することができる。しかし現状は、世界中の多くのアスリートが暑熱環境下で試合やトレーニングを行わざるをえない状況となっている。また、我々の生活も同様に、常に熱中症の危険性と隣り合わせである。そのため、優れたアスリートであっても計画通りのトレーニングが行えずコンディションを崩し、競技大会で良い成績をおさめることが難しい。このことから、暑熱下でも心理的・身体的に良いコンディションを保つための「暑さ対策」の重要性が世界中のアスリートの間で高まっている。当然のことながら、「暑さ対策」はアスリートだけでなく一般にスポーツを行う人々、暑さの中で作業する労働者、さらには熱中症弱者と呼ばれる、子ども、高齢者、身体に障害を持つ人々にとっても関心が高いトピックであることは言うまでもない。

この本は、暑熱環境が身体やパフォーマンスに及ぼす影響に焦点をあて、科学的なデータをわかりやすく編集した初めての書物である。一般的な熱中症予防・対処法に加え、実践的な暑さ対策としてこれまで挙げられている、水分補給、暑熱順化、身体冷却の理論的背景と実践例に加え、暑さの中でも良好なコンディションを維持するための睡眠、栄養、リカバリーを網羅することで、「スポーツ現場における暑さ対策」において、より具体

的な戦略が立てられるように配慮した。また専門書としても使用できるように、多くの文献や実践例を紹介した。このように科学的エビデンスに基づいた暑さ対策を実際のスポーツ現場で応用できる内容が充実している本書は、専門家やアスリート、コーチや学生のみならず、スポーツを愛好する一般の人々にとっても魅力的かつ役立つ内容となっている。スポーツ活動を通して、様々な環境やトレーニングに適応できる我々ヒトの身体の可能性を最大限生かすとともに、本書がアスリートから一般のスポーツを愛するすべての人々のスポーツの安全とパフォーマンス向上のプロセスを学ぶ手助けとなれば幸いである。

最後に、ご多忙にもかかわらず執筆をお引き受けいただいた諸先生に厚くお礼申し上げます。

2021年6月

長谷川 博
中村 大輔