



## アスリートと温泉の効能について

大田 理 裳<sup>1)</sup>

(令和5年10月18日受付, 令和6年1月28日受理)

### Athletes and the Effects of Hot Springs

Risa O<sub>TA</sub><sup>1)</sup>

#### 1. はじめに

私は、高校時代、ここ周南市の高校に在学し部活動としてクライミング競技に取り組み、以来、国民体育大会やジャパンカップ等の全国大会、ワールドカップ等の国際大会に出場してきました。

クライミング競技は、身体的にも精神的にも非常に厳しいスポーツです。そのため、選手の殆どが怪我や疲労との戦いでもあります。クライミング競技における怪我には、フォールした時などの骨折や脱臼、外傷、打撲などの急性のものと、前腕や指を酷使することによる指・肘・肩の痛みや、筋肉の柔軟性低下による腰痛や膝痛などの慢性のものが 있습니다。また、クライミング競技における疲労回復については、適切な休養とメンタルトレーニングが重要であり、ポジティブなメンタルを維持することができるようにする体調管理が必要です。

#### 2. アスリートにおける温泉効果

アスリートにとって、入浴はパフォーマンスの向上に大きな影響を与えることが実証されています。個人的には、海外遠征に行った時、シャワーだけでは疲れがとれた気になりません。入浴によるリカバリー効果として、血流アップや睡眠との関係が考えられます。

お湯による温熱効果で血管が拡張し、さらにシャワーでは得られない静水圧がかかることによって循環血液量が上がり、酸素や栄養分を細胞の隅々まで運び疲労回復に繋がります。また、睡眠の状態はスポーツ選手のパフォーマンスにも影響すると言われています。熱いお風呂に浸かることによって、体温はいったん上がりますが、血管拡張機能が上昇することで体内の熱が放出され、ゆるやかに体温が下がっていき、脈拍数、呼吸数が下がることで深い眠りにつけ疲れをとることに繋がります。

---

<sup>1)</sup> スポーツクライミング日本代表, <sup>1)</sup> Sport Climbing Japan Team.

更に温泉には通常の入浴とは異なり、怪我や故障に対して自然治癒力を高める効果があることを実感したことがあります。私はこれまで故障に対して整形外科や整体、カイロプラクティックに行きマッサージや牽引、指圧、電気治療、超音波治療、酸素カプセル等の施術を受けたことがあります。打撲や擦り傷、捻挫、腰痛、肩痛に悩まされてきたからです。肩痛が長期間続き大会を断念した時、知人からの紹介で温泉に行きました。その日を境に関節の痛みが軽減された上、その時まで化膿していた傷が治癒し、薬理的効果があることにも驚かされました。

以上のように、アスリートにとって入浴は非常に重要です。特に温泉はその効能からアスリートのパフォーマンス向上やリカバリーに役立つことが期待されます。

### 3. 終わりに

温泉の効能を体感し、手軽に通える県内の温泉について調べました。周南市にある湯野温泉は、山口県内で唯一の「美肌の湯」として有名です。瀬戸内海沿岸部では珍しい「アルカリ性単純硫黄泉」の泉質を誇り、山口市の湯田温泉、長門市の長門湯本温泉と共に、「防長三名湯」と称されます。

全国的に観光地と称される場所には必ずと言っていいほど温泉があり、観光において非常に重要な役割を果たしています。各温泉地を拠点に、その土地の気候風土が生んだ食材・習慣・伝統・歴史・文化などに触れることで、地域資源を有効活用できているからではないでしょうか。

周南市街から車で約30分の距離にあり、JR山陽本線も隣接している湯野温泉。私が高校時代に過ごしたこの街が、温泉を有効利用して町おこしや地域の活性化に繋がっていくことを心から祈念しています。