

教えてあげる！

女王への道 Ver3

- ・「女王への道¹」は岩手国体代表女性アスリートのための通信紙です。
- ・今回の記事はアロマコーディネーターの資格を持つ「通りすがりの元国体選手」さんからの提供です。

発行日：平成28年7月29日

Ver3はちょっと違った視点からの「女性アスリートとしてのたしなみ」特集です！

自分の身は自分で守る！

夏到来！気温上昇！・・・ともなると、世の中の人々は涼しい格好をします。当然、アスリートの皆さんも、熱中症予防を考え、トレーニングは薄着、もしくは夏用の練習着を着用するのが普通です。

ですが・・・、ここで「ちょっと待ったあ！」

練習着に着替えたら、練習中にトイレに行ったら、女性アスリートは必ず鏡を見るのだ！

それは、「顔」を見るのではない。「ヘアスタイル」を直すでもない。

まずは「胸元」を見るのだ。仲間がそこに居れば「前屈スタイルのオケツ」を見てもらうのだ！

生地が薄い練習着では下着の柄や色が透けて見えます。生地が汗で濡れて肌に張り付いたとき、透けて見えていないか確認してください。世の中、スポーツ観戦に来るのはスポーツ好きの人ばかりではない。カメラ片手に、「性」の対象として格好の被写体を求めている人もいるのが現実です。だからこそ、余計な心配をせず、練習や試合に集中するために、下着を含むインナー類の着用には、最善の注意を払いましょう。

これ、女性アスリートとして Very important よ。



香りと記憶

皆さんの好きな香りは何ですか？よく「あっ、このにおい、お母さんのにおいだあ」と幼い子どもが言う場面をドラマなどで見かけますが、実際にその場所にお母さんがいなくても、香りにはお母さんを思い出させる力があります。

人間の脳が、人体のある箇所への刺激によって痛みを感じる（痛覚）までに0.9秒かかるのに対して、脳が香りを認識するには0.15秒ですむとされています。それだけ香りは脳への刺激伝達が早いのです。面白いことに、香りを嗅ぐ時、左の鼻孔を塞いで右だけで香りを嗅いだ時と、右の鼻孔を塞いで左だけで嗅いだ時では、同じ香りなのに、感じ方が違います。実験してみてください。右の鼻孔で嗅いだ香りは右脳へ、左の鼻孔で嗅いだ香りは左脳に作用します。

さて、実際にニューヨークであった出来事です。ある女性が新しい香水をつけてエレベーターに乗った時、停電が起り、彼女は12時間もエレベーターの中に閉じ込められてしまいました。閉所の中に漂う香水の香り。その女性はその香りを嗅ぐと閉所恐怖を感じるようになり、二度とその香水をつけることが出来なくなりました。（『ホリスティックアロマセラピー』より）

この様に、香りと記憶には密接な関係があります。快い香りは快い記憶やイメージを増幅させてくれます。皆さんも、自分の好きな香りを使いながら、イメージトレーニングをしてみませんか？



【アロマオイルの効能紹介】

- | | |
|-----------|--------------------------------|
| ☆ラベンダー | 鎮痛作用、胃液の分泌を促進、心の疲労回復、リラックス効果 |
| ☆グレープフルーツ | 食欲のバランスを整える、気分爽快、旅行による心身の疲労の緩和 |
| ☆ペパーミント | 乗り物酔い防止、頭脳明晰作用、気持ちのクールダウン |
| ☆ブラックペッパー | 血流量増大、アドレナリン分泌促進、体液循環刺激 |

などなど、アロマオイルをティッシュに1滴垂らして、香りを嗅ぐと、心身にいろいろな働きをしてくれます。部屋ではアロマディフューザー²で香りを蒸気化させると、素敵な香りに包まれますよ。暑くて眠れない夜や、不安で眠れない夜にもお奨めです。また使用する際は、オイルによって使用適数があるので、専門店に問い合わせたり、インターネットで検索してみてくださいね。また、100円ショップなどで販売しているアロマオイルは100%天然オイルではなく、エタノールや界面活性剤等の混合液体ですので、香りを楽しむ分には問題ありませんが、効能は期待できません。選ぶ際の参考にして下さい。

¹ 通信紙名「女王への道」はみなさんが国体で女王となることをイメージし命名

² リビングルームや寝室などで使用する卓上タイプの芳香拡散器