輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life No. 136 Summer. 2019







級友の評価が高かった。それが、 佐々木さんがサッカーの虜になっ で、野球よりサッカーをやる方が 苦労しましたが、足が速かったの 転校先ではコミュニケーションに に埼玉県の学校に転校しました。 たのは、転校がきっかけだった。 会ったのは小3の時。野球少年の 山形から都内に転校し、1年後 佐々木則夫さんがサッカーに出

り、すどく楽しかったですね。 かれました。「サッカーは世界の が自由に考え、ピッチで状況判断 あれば皆で楽しめる」こと。選手 スポーツの王様」という感覚があ しながら創意工夫できる点にも惹 サッカーの魅力は「ボール1つ 大宮アルディージャの前身であ

日本女子代表監督に就任した。 33歳で現役引退。2006年日本 るNTT関東サッカー部で活躍し、 女子代表コーチに招かれ、翌年末 当時、女子代表選手たちは、自分

低かったので、指導者主導でサッ カーのベースを鍛え、チーム戦術 がある。当時はプレーのレベルも ぎず、どんどん実践していく必要 判断して状況に対応するスポーツ らか」と、第三者の評価をすごく気 なかった。「あれで良かったのでしょ を構築する必要がありました。 ですから、細かいミスを反省しす にするわけです。サッカーは個で のプレーにあまり自信を持ってい

> 可能性はあると思ったんです。 うした女子特有の繊細さや仲間へ ず他のメンバーがスライディング それは試合においても同様で、誰 配りの繊細さには、素晴らしいも ち前の目配りや気配りを活かせば を磨いてチーム戦術を指導し、持 なパワフルなロングパスやロング ディングに失敗すると、間髪入れ かがボールを奪おうとしてスライ 手厚くサポートしてくれたんです。 のがありました。例えば、僕がキャ シュートはできないけれど、足技 せるのではないか。強豪国のよう の思いやりを、チーム戦術に活か 目を見張るものがありました。こ に行く。仲間のミスを献身的かつ ンプでひどい肉離れを起こした時 ハイパワーでカバーする力には、 方で、彼女たちの目配りや気 選手たちが本当に心配して、

サッカーを始めた理由です。

シンクロコーチング 得意のダジャレで磨いた

史上初の金メダルを獲得。、なで でしこジャパン」の代名詞となっ された11年春、東日本大震災が起 では、男女を通じて日本サッカー A女子ワールドカップドイツ大会 たパスサッカーだ。11年のFIF しこ旋風、は日本中を席巻した。 こうして辿り着いたのが、「な ドイツでワールドカップが開催

左から、2011年FIFA女子ワールドカップドイツ大会金メダル、フェアブレー賞金メダル、2015年FIFA女子ワールドカップカナダ大会銀メダル

が人一倍強い子たちですから、「自 きました。元々、第三者への思い

> 助になれば」という思いは強かっ たのかもしれません。 優勝を手繰り寄せるパワーとなっ としての自覚を強く持てたことが さんの応援を肌で感じ、日本代表 間に決勝進出、そして優勝を果た 見ていただくことが、日本代表と 分たちのプレーが被災地復興の一 したのです。選手たちが国民の皆 しての仕事――そんな思いで一戦 た。自分たちが戦う姿を皆さんに 戦を戦い、あれよあれよという

性の力を最大限に引き出すマネジ 佐々木さんは一躍、 メント力」である。 た。なかでも注目されたのが、「女 なでしこジャパンの優勝で 時の人となっ

娘にこう言われたんです。「あな 女子代表監督に就任した時、妻と 存在であるということです。僕が は、相手にとって「わかりやすい 女性のマネジメントで重要なの

> たは性格がわかりやすいし、裏表 ているかもしれないわね」と。 がないから、女子の監督には向

手の方で「なんとかしてやろう」と なわけです。女性をマネジメント 監督がわかりやすいと、選手は楽 督の下では、選手たちはのびのび 思ったのかもしれませんが(笑)。 頼りないところがあったので、 て接することが大事。まぁ、僕に する時は、鎧をつけず、心を開い をすると叱られる」というように ても大丈夫。でも、こういうこと に「ノリさんはこういうことはし と自分を出すことができない。 機嫌で言うことが変わるような監 実際、そうでしたね。その場の 選 逆

を和ませたことはつとに有名だ。 知られる佐々木さん。なでしこ監 言葉が出てこないと、シンクロ 「シンクロコーチング」といいます。 ミングよく言葉をかける手法を サイドにスペースがあったのか. 気づきを与えることがとても重要 手のプレーを止めず、流れの中で の大切さ」です。サッカーでは選 督時代、ダジャレを多用して選手 てたか」「あ、見てなかった。左 です。「今、左サイドの奴が見え には共通点があります。それは「間 綾小路きみまろのファンとして サッカーのコーチングとお笑い -このように、流れの中でタイ 適切なタイミングで瞬時に

コーチングは成り立たない。この

元サッカー日本女子代表監督









わかりやすい 1在であること

がすごく効果的なんです。 タイミングを学ぶには、ダジャレ

間に成長することができるのです。 放され、本来の力を発揮して短期 けで、選手たちもストレスから解 手に声をかけていました。それだ 囲気づくりを心掛け、「おはよう、 よく眠れたか」と事あるごとに選 ンプ中は、笑いのあるフランクな雰 ほぐす効果もあります。僕もキャ それに、笑いには選手の緊張を

どんな難題も解決できる

た。どんな難題も「明日散歩すれば 日まで決めないようにしていまし 整理されて、いろいろなアイデア の出場メンバーなどは、あえて当 が湧いてくるんです。だから、試合 いました。朝、散歩すると頭の中が つも朝食前に1時間ほど散歩して それから、海外の大会の時は、い

> 晩はぐっすり眠れる。海外の大会 佐々木さんはこう語る。 事に就任。日本の女子サッカーの てしまったこともあります(笑)。 らあれこれ考えすぎて、道に迷っ すごくいいんですよ。散歩しなが ともなると、朝の景色が神秘的で 現状と課題、その未来像について 18年3月、日本サッカー協会理

絶対解決できる」と思うから、前

易ではありません。それを打開す るためには、ユース年代から技術 日本代表がそれを打ち破るのは容 パワーに技術がミックスされれば、 知らしめてしまった。 クトにすることの重要性を世界に この優勝は、技術や守備、コンパ 女子サッカーの世界に革命を起こ パスサッカーを駆使することで、 僕が代表監督の頃は、海外の代表 違い、パワーはなくとも目配り、 したわけです。ところが、なでし スが通りやすかった。なでしこは 日本代表がコンパクトに囲めばパ チームは技術力もそれほどではな 気配りとセンスで勝つことができる。 だけです。サッカーは他の球技と レベルで優勝経験があるのは日本 トップなどナショナルチームによ が転機を迎えているのも事実です。 る世界大会がありますが、3つの とはいえ、日本の女子サッカー 女子サッカーにはU―17、U-陣形が間延びしているので、 スピードと $\frac{|}{20}$

> が近づいてくると思います。 クやワールドカップのファイナル り一層高めることで、オリンピッ もっと活かし、チームの戦術をよ

今後は、日本の少女たちの目標

させる必要がある。選手の。個*を

🗤 朝食

朝食をしっかりとり、3食バランスよく食べる。

₩ 散歩

大会がある時は、 朝食前に1時間ほど散歩する。

🍁 睡眠

飲み会も早めに切り上げ、 毎日7、8時間の睡眠をとる。

Profile

力していきたいと思っています。 あるピンクリボンに、僕もぜひ協 せん。世界的な乳がん啓発運動で

を磨き、日本のリーグの質を向上

ささき・のりお

1958年山形県生まれ。帝京高校、明治大学を経 て日本電信電話公社に入社。電電関東/ NTT関 東サッカー部(大宮アルディージャの前身)でプレー 2006年サッカー日本女子代表コーチ·U-17 日本女子代表監督に、07年末に日本女子代表監 督に就任。08年北京五輪4位、11年FIFA女子 ワールドカップドイツ大会で優勝。16年に代表監 督を辞し、十文字学園女子大学副学長、大宮ア ルディージャトータルアドバイザーに就任。日本サッ カー協会理事も務める。

患う日本人女性は11人に1人の割

人ですから、他人ごとではありま 合でいるそうです。サッカーも11 バッチのことですが、生涯乳がんを

えています。

それから—

- 僕が付けているこの

となるようなリーグにしたいと考 日本女性の社会的地位向上の象徴 トップリーグを創りたい。それも、 となるような、女子サッカーの

Healthy Kitchen

menu file.

02

スパイシーカレー

チキンに夏野菜を加えた食欲をそそる一皿

、おうちで作る/

インド編

調理目安時間 ● 75分 1人分 ● 328kcal

材料(3~4人分)

鶏もも肉………中1.5枚(約450g) パウダースパイス (コリアンダー小さじ2、クミン、チリパウダー各 小さじ1、ブラックペッパー小さじ1/4) プレーンヨーグルト......250g 玉ねぎ.......2個(約400g) にんにく、しょうが 各2かけ パプリカ、なす......各1/2個 オクラ、ヤングコーン………………各3本 トマト(完熟) …… 2個 マッシュルーム …… 4個

作り方

- **1**鶏もも肉は皮と脂を取り除いて一口大 に切る。塩小さじ1/2、混ぜ合わせたスパ イスの半量をまぶし、ヨーグルトの半量に 30分ほど浸ける(半日ほど浸けてもOK)。
- 2フライパンにバター、サラダ油各20g を熱し、みじん切りにした玉ねぎを弱~ 中火で約20分焦がさないようにあめ色 になるまで炒める。すりおろしたにんに くとしょうがを加え、さらに5分炒める。
- ❸①を加えて炒め、鶏もも肉の表面に火

が通ったら、スパイスの残りを加えて焦 がさないように軽く炒める。

- 4ヨーグルトの残り、砂糖小さじ1、塩小 さじ1、4等分に切ったトマト、一口大 に切った野菜(オクラ以外)を加え、ふた をして中火で10分煮込む。途中、トマ トの皮がはがれたら皮だけ取り出し、木 べらでトマトをつぶす。
- **⑤**オクラを加え、ふたを外して2 ~ 3分 煮る。



自律神経を整え、脳の疲れをとる

質の良い睡眠の秘訣は エアコンを使う、 横向きに寝る、1人で寝る!

下にある睡眠障害の症状。全部当てはまるという人もいるのでは? 睡眠が不安定になるのは、加齢も一つの要因。だが、それだけではない。 生活の乱れや悪い習慣が睡眠の質を下げている。

文/尾島和雄 写真/鈴木 宏 イラスト/村上テツヤ

Adviser

東京疲労・睡眠クリニック院長 **梶本修身**さん

Kajimoto Osami

大阪市立大学大学院医学研究科疲労 医学講座特任教授。大阪大学大学院 医学研究科修了。2003年から産官 学連携「疲労定量化及び抗疲労食薬 開発プロジェクト」統括責任者。著 書に「すべての疲労は脳が原因」(集 英社)など。

睡眠が 十分かどうかの チェック方法

起きてから4時間くらいたった頃が、本来は一番覚醒度合いが高く、目が冴えている。その時間に眠気があるなら睡眠不足。

こんな症状があったら・・・・ あなたは睡眠障 V V V V 朝起きたときに 予定していた時刻より 夜中に2回以上目が覚め 寝床に入っても寝つきが悪くて ぐっすり眠った感じが得られない なかなか再入眠できない 2時間以上早く起きてしまい、 なかなか再入眠できない 普段よりも2時間以上眠れない **■早期覚醒** 中途覚醒 入眠障害

原因は……

自律神経の乱れ!

眠りに入るためには、副交感神経 優位のリラックスした状態である ことが条件。ストレスなどで交感 神経優位のままだとよく眠れない。

強い光を浴びないほうがよく、 が必須条件。だが、逆のことをし トレスなどで自律神経が乱れると だが、生活の乱れや多忙によるス が優位になっていないといけない あるが、眠るときには副交感神経 が増えてくるが、実はこれ、 なると、こんな会話を交わすこと とったから仕方ない」。おとなに 優位にするためには、 位になってしまう。 光を浴びることで、交感神経が優 ホを見ること。スマホ画面の強 てしまっている人も多い。 神経を乱すようなことをしないの なくなったり、途中で目が覚めて その結果、ベッドに入っても眠れ 続くといった事態に陥ってしまう 経優位で、緊張・興奮した状態が く働かず、夜遅くなっても交感神 両神経の切り替えスイッチがうま スを促す副交感神経という2つが 働きを持つ交感神経と、リラック 原因は自律神経の乱れ。 的にも根拠のある話である。朝早 しまったりするのだ。 自律神経が乱れているのが原因だ。 く目が覚めてしまうのは、 最 例えばベッドに入ってからスマ 質の良い睡眠を得るには、 上に挙げた睡眠障害の症状も、 自律神経には緊張・興奮させる になってしまった」「年を 近 朝早く目が覚めるよう 副交感神経を 夕方以降は 加齢で 医学

適切にエアコンを使う

夏なら寝汗をかくような状態 はダメ。汗は自律神経に仕事 をさせたということ。



あお<mark>むけ</mark>に寝るといび

きをかきやすい。横向

きで寝る習慣を。枕も

夕方以降は 強い光を 浴びない

副交感神経を優位にさせていくために、部屋の明かりは夕焼け色に近い間接照明が理想。



風呂は寝る 1~2時間前に入る

人は深部体温が下がると眠り やすい。入浴で上がった体温 は1~2時間後に下がる。

1人でベッドに寝る

隣の人の体温が移ったり、動きが伝わったりすることが、 睡眠の妨げになる。





心臓より下は温めて、 心臓より上は温めない

下半身を温め、上半身を涼しくすると副交感 神経優位に。露天風呂と同じ理屈。

手は外に出しておく

手を温めると交感神経優位に なって眠りづらくなる。ただ し、足元は温めること。

寝酒を飲む

アルコールには覚醒作用があり、寝つきが悪くなるし、中 途覚醒を起こしやすい。





食事は 寝る3時間前に とるのが理想

胃の中に食物があると、 「交感神経と副交感神 経の両方が疲れている 状態」(梶本さん)。

動きが伝わったりすることが、

睡

隣の人の体温が移

いったり、

寝るときは1人のほうが

の妨げになるからだ。



寝る前にスマホを見る

スマホ画面の強い光で交感神 経が優位に。寝るときの部屋 は月明りくらいがいい。

めに自律神経が仕事をしたという

ことです」(梶本さん)。

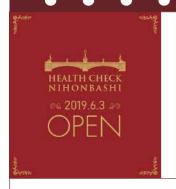
かくということは、

体温調節のた

もう一つ、重要なのは横向きに なっており、結果として、自律神 なっており、結果として、自律神 なっており、結果として、自律神 なっており、結果として、自律神 なっており、結果として、自律神 なかれない」(梶本さん)。あお なりかねない」(梶本さん) 多くの人がしがちなのが、眠れないときの寝酒。「酒を飲んで眠ないときの寝酒。「酒を飲んで眠れたとしても、それは自律神経ををとることにはなりません」(梶をとることにはなりません」(梶ああるので、逆に寝つきが悪くなることもあるし、途中で目が覚めてしまうこともある。

は寝汗をかくようではダメ。汗をであれば凍えるようではダメ。夏エアコンを使うことも大切。「冬エアコンを使うことも大切。「冬

information information



ヘルチェック日本橋 センター オープン

心落ち着く 癒やしの健診空間

「伝統と和の空気」が漂う 日本橋の新しい健診センター

2019年6月3日に「ヘルチェック日本橋センター」がヘルチェック8ヶ所目の健診センターとしてオープンしました。日本橋らしく和モダンをコンセプトとしたデザイン設計とし、健診時の緊張を和らげ、リラックスしてご受診いただける空間で皆さまをお迎えいたします。

1983年のヘルチェック開設以来、多くのお客さまの健康に寄り添ってきた経験を活かし、皆さまに「安心・快適」な健康診断をご提供できるよう、スタッフー同取り組んでまいります。













東京都中央区日本橋1-3-13 東京建物日本橋ビル7階

- 「日本橋駅」直結
- ●「東京駅」徒歩5分
- ●「三越前駅」徒歩3分

診察日

月曜~土曜日(祝日もご受診いただけます) 8:00~11:20/13:00~16:00 ※一般健診は午後のみとなります。

健診コース

人間ドック・生活習慣病健診・一般健診・ 婦人科検診・特定健診・特定保険指導 ※CT検査、内視鏡検査の他、 各種オブション検査



日本橋センターの詳細は、特設Webページでご覧いただけます。



電話

東京(03)3345-7766 横浜(045)453-1150

受付時間:月曜~土曜 8:00~18:00(祝日も受付)

Web

パソコンでもスマホでも、 いつでも簡単に利用可能!

ヘルチェック

検索



公式SNS アカウントでも 性却配信内です



