

温冷浴によるリカバリー

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第4章 4 306～317ページ

提言

- 温冷浴をリカバリーとして有効活用するためには、温水浴、冷水浴、交代浴における生体反応を理解し、目的（炎症抑制、リラクゼーション、交感神経の抑制、体温低下など）や実施場面（運動間、運動直後、帰宅後）に応じて、最適な方法を選択して実施することが必要となる。

課題 リカバリーとして用いられている温冷浴の現場における課題

- ①入浴手段を決める際に、実施した運動によってどの程度の筋ダメージがともなっているかの判断の難しさ
- ②温冷浴の有用性はあるものの、遠征時など入浴環境の確保とある一定の温度管理をすることの難しさ
- ③温冷浴による生体反応は多岐にわたるため、目的に応じて競技特性や疲労状況などの内的要因と季節やスケジュールなどの外的要因などを見極めて温冷浴を選択することの難しさ

実践方法 冷水浴の具体的な活用方法

目的：炎症抑制、筋痛軽減、体温低下、代謝産物除去、交感神経抑制

留意点：冷水浴温度：10～20℃ 入水時間：10～15分 入水範囲：理想は肩まで

活用場面：運動間（短時間にする）、運動直後、帰宅後

注意点：準備期の習慣的な実施は避ける。

実践方法 温水浴の具体的な活用方法

目的：代謝産物除去、柔軟性改善、副交感神経亢進

留意点：温水浴温度：36～40℃ 入水時間：10～20分 その他：人工炭酸泉の活用

活用場面：帰宅後

注意点：運動直後は避ける（特に筋ダメージがともなう場合）。

実践方法 交代浴の具体的な活用方法

目的：炎症抑制、筋痛軽減、体温低下、代謝産物除去

留意点：温水浴：温度36～40℃、時間1～2分、冷水浴：温度10～20℃、時間1～2分

活用場面：運動直後、帰宅後

注意点：浴槽は冷水浴、シャワー浴は温水浴、合計6～20分実施（3～5セット）

実践方法 キーポイント

①個別性を考慮して実施する

身体組成（除脂肪体重、体脂肪率）によって、身体の温度変化が異なるため、温冷水温度を変えたり、実施時間を短くしたり長くしたりアレンジする必要がある。また、疲労度が高い場合において、温冷浴がリカバリー効果を高めるため、疲労度をモニタリングしたうえでその必要性を判断して実施する。

②シーズンを考慮して実施する

習慣的な冷水浴の実施は、筋力トレーニング効果を妨げてしまう可能性があるため、シーズンに応じて実施の有無を判断する。

③入浴環境を踏まえた最適な方法の選択

練習・試合・遠征先・自宅に応じた入浴方法を選択し、利便性および実現可能性を踏まえて最適な入浴方法を選択する。