

液クロも人間もケアが大事～ベストパフォーマンスを出すためのご

提案～

分析士の声をご覧になっているあなたに質問です。仰向けに寝て、図のように万歳した状態から両腕を肩と肘が同じ高さになるまで引いてください。その時の手の甲は床についていますか？（後ほど、何のための質問か答えを書きますので最後までご覧ください（笑））



図. 質問でのポーズ（お絵かきが下手なのは愛嬌で）

現在、アキラル・キラルの分取をしています、小原といいます。今回は私の趣味の水泳のお話をさせていただきます。

小学校3年生から中学3年まで地元新潟のスイミングで週1回の本科生として習い、高校で水泳部に入部し、緩い感じで泳ぎ続けました。大学でも水泳部にとおもいましたが、朝5時からの朝練と聞き、当時運転免許を持っておらず、始発のバスでも間に合わないということで、水泳部入部を断念しました。お遊び程度に泳いでいましたが、大学4年のときに中学のときのスイミングのコーチからマスターズやってみない？と声をかけていただき、マスターズの水泳大会に出場するようになりました。速くなりたくて大学院の時にスイミングに入りなおしました。コーチと一緒に練習してくれたスイミングのメンバーのおかげでD3の時に生涯ベストを出すことができました。1社目の会社に就職してからは練習時間が思ったように取れず、レースで泳いでもどんどんベストタイムから遠く、遅くなっていきました。2011年に転職して現在のスポーツクラブに通い始めました。以前よりも泳いでいる距離は増えているはずなのに、全く速く泳げませんでした。今までプールしか行ったことなかったスポーツクラブでしたが、チームメイトからおススメのスタジオレッスンを紹介してもらい、そのトレーナーさんにパーソナルトレーニングを2015年2月から習うことにしまし

た。そのおかげで 2015 年は生涯ベストを何度も出すことができました。

新潟の水泳のコーチからはドローイン*が全然できていないと常に言われていたので習い始めたのですが、今習っているトレーナーさんからは「ほぐしてからストレッチ」だったり、「体のケアをなさい」ということを口酸っぱくして言われました。というのも、筋肉というのはイメージ的にタオルと同じで、乾いているとき（筋肉が柔らかい状態）はねじってももとに戻りますが、濡れているとき（筋肉が凝り固まった状態）では絞るともとに戻りません。この状態で運動しているとケガをしてしまうそうです。長く水泳を続けたいならまずは体のケアをなさいということです。凝り固まった筋肉のままでは、その筋肉は使えていないそうですので、まずはテニスボールやソフトボールを使ったセルフのリリースを教えてくださいました。今では体調と相談しながらトレーニングも行っており、新潟のコーチとレース会場で会った時にはドローインうまくなったと褒めてもらえるくらいになりました。ベストパフォーマンスを行うには体を正確に使えないといけません。それには日々のケアが大事です。今日は泳いでいて体幹がちゃんと使えているとか、キックがうまく打っているとか、キャッチができているとか、私は水泳ですが、皆さんは日常生活で体の状態を感じることから始めてみませんか？

そこで、冒頭の質問に戻ります。手の甲が床につかなかった方は胸の筋肉が固くなっている可能性があります。日々のデスクワークで猫背になっていませんか？そんなあなたは胸の筋肉のリリースをしてみてください。質問に書いた方と肘を同じ高さにして腕を上げた状態で右手で左の鎖骨のすぐ下を体の中心から外側にむかって押してみてください。逆側も左手で同様に押してみてください。固くなっているところはありませんか？左右で硬さが違いますか？特に凝っているところは入念にほぐしてあげてください。これをやると少し胸を張りやすくなるかもしれません（個人差があるので、絶対に変わるというわけではありません）。液クロを正しい状態で正確に扱うのであれば、装置の日頃の状態を把握することやメンテナンスは大事です。それと同様にオペレーターの体もベストパフォーマンスを行うためにケアしてあげてください（大分こじつけになりました）。

*ドローイン：おなかと背中をくっつけるようなイメージで凹ませる姿勢。詳しく知りたい方はどこかでお会いした際に質問してください。

(2016年5月1日記)

小原 佐智子 Sachiko OBARA LC 分析士初段、LC/MS 分析士二段

2010年3月新潟大学大学院自然科学研究科材料生産システム専攻 博士後期課程修了。同年4月にプリンター等に使用されるフォトセンサや防犯用の赤外線センサなどを製造・販売している会社に入社。2011年10月に旭化成アミダス株式会社に派遣として登録し旭化成ファーマ株式会社へ配属。パラレル合成や中圧カラム精製を行っていたが、2014年3月からLC/MS分取、SFC/MS分取、中圧カラム精製などを担当し現在に至る。

趣味：水泳（2015年マスターズ水泳世界ランキング短水路100M バタフライ 8位）、フルーツ