

スポーツと健康のアップデート

昔の常識



- 練習中は絶対に水を飲むな
- 痛みは「根性で乗り越えるもの」
- 目に見える「フォーム(外側の構造)」だけを重視

痛みは「我慢するもの」ではありません。
原因を探るための「サイン」です。

今の常識

- 💧 水分補給はパフォーマンス維持に必須
- 💓 痛みは「身体からの警告サイン」として評価
- 🧠 脳・神経・メンタルなど「内側の機能」も重視

