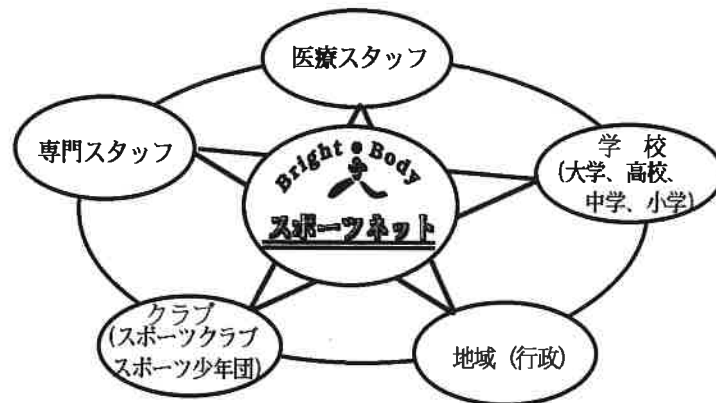


< 第 5 1 回 >

Sports Net Meeting



夏の暑さもようやくおさまり秋の到来を予感させる時期となりました。

メダルラッシュにわいたオリンピックも終わり、アテネではパラリンピックの熱戦が繰り広げられています。夏の甲子園では真紅の優勝旗が初めて白河の関を越え、津軽海峡を渡り北海道の地に到達しました。やればどんな過酷な環境でも努力・工夫次第で実を結ぶことを改めて実感させられました。

さて、今回のスポーツネットミーティングは「大会・試合の中でのコンディショニング」というテーマで行いたいと思います。皆さんが日頃疑問に思っている事や、考え方など、ざっくばらんに質問してください。

今後もいろいろな分野の方に参加していただき、多くの指導者のみなさんとの輪を広げてコミュニケーションを取っていきたいと思っております。何かを感じて頂けるようにスタッフ一同準備を進めております。お気軽にお越し下さい。

日 時： 平成16年10月 4日 (月) 午後7時～午後9時

場 所： (財)学際研究所附属病院 リハビリ室 (B棟3F)

電話 (075) 431-6121

主な内容：・大会・試合の中でのコンディショニング
・医療スタッフへの質疑応答

対 象：スポーツ指導者

定 員：20名

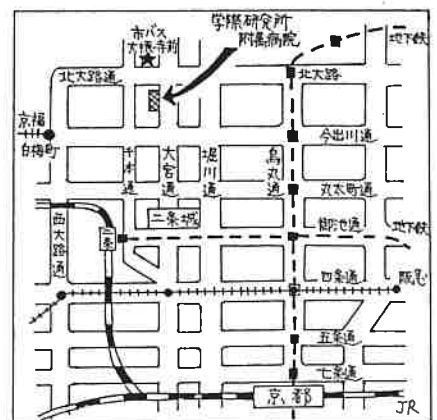
参加費：無 料

主 催：Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

申込み方法：電話又はFAXで下記までお申し込み下さい。

会場案内：所在地は大宮通北大路下ルです。
交通機関は市バスの大徳寺前で
下車して下さい。

申込先：〒611-0014
京都府宇治市明星町4丁目2-1
Bright Body
ACTIVE HEALTH 研究所
代表 中田佳和
TEL・FAX 0774-24-3644



ミーティングリポート

<スポーツネットミーティング>

9月のスポーツネットミーティングは分子栄養学の専門家高橋敬介氏にスポーツ選手の為の栄養学というテーマでお話ししていただき、後半は整形外科医原先生に肩の傷害についてお話をさせていただきました。内容を簡単に報告します。

— 前回の主な内容 —

<スポーツ選手の為の栄養学>

分子栄養学のスペシャリスト：高橋敬介氏

今回は分子栄養学の高橋敬介氏を講師にお招きしてスポーツ選手の為の栄養学というテーマで食事やサプリメントの必要性を具体的にお話ししていただきました。

人の身体は60兆個の細胞から出来ています。健康になるということは質の良い細胞、血液を作るということです。良い細胞というのは細胞の中にある栄養の質を高めるということです。そして、健康になるためには細胞に良い材料(食事)を与えるということになります。



食事に必要な栄養素を大きく**カロリーグループ**(タンパク質、炭水化物、脂質)、**野菜グループ**(ビタミン、ミネラル、食物繊維)に分けることができます。

カロリーグループの栄養素は材料でありエネルギーとなるものです。タンパク質は英語ではプロテイン(=1番目の)と呼ばれ、20種類のアミノ酸(9種類の必須アミノ酸、11種類の非必須アミノ酸)からなります。1日に必要な摂取量が70gです。主な食べ物は卵やシジミにタンパク質が多く含まれます。

炭水化物は筋肉の材料となる栄養素です。この炭水化物はブドウ糖に分解されます。ダイエット等で炭水化物を摂取しないと身体はタンパク質から糖を作り出します。炭水化物が無いと代わりに脂肪が燃え、一見ダイエット効果が見られますが、脂肪はタンパク質と一緒に燃える為、本来の材料として必要なタンパク質が消耗します。よって、炭水化物摂取を怠ることで体内のタンパク質の不足になるともいわれます。

脂質は必須脂肪酸(オメガ6=植物系、オメガ3=魚系)の2種類あります。理想的なバランスとしては4:1ですが現実には植物系の脂肪酸が優位になり100:1以上になっています。原因としてはスナック菓子や外食などです。このバランスが崩れると体内外に炎症が起こりやすくなります。

野菜グループの栄養素は調整作用があります。車で例えるとカロリーグループはボディやエンジンなどの材料です。野菜グループは運転手です。よってビタミン、ミネラルが摂取できていないと車が動かない状態になります。実際に食事でご飯で摂ることでカロリーグループの材料を使って燃焼させる運転手が必要で、ビタミンやミネラルは毎日摂取する事が必要です。

スポーツ選手はエネルギー消費が多いため、それに見合った栄養素が必要です。材料と運転手どちらかが不足しても良い発達にはつながりません。よって食事の中でも工夫して摂取しましょう。

<肩の傷害>

肩関節を構成している骨は上腕骨、肩甲骨、鎖骨、胸骨です。今回は肩関節の傷害で繰り返しの運動によって起こる障害についてお話ししていただきました。肩関節は非荷重関節であり、骨と骨が横方向に接しており股関節などの荷重関節のように骨と骨が縦方向に接している関節とは違います。よって肩関節は可動性が大きい反面、不安定でもあります。その不安定感を周囲の筋肉が協同して動きます。運動では回旋動作(ねじり)でのストレスがかかりやすく、投球時やアタック時などで痛みが出やすいです。肩の傷害、痛みがあるときはトレーニングが出来ません。痛みがなくなり、すぐに投球やアタック動作を行うことで痛みが再発することがあります。痛みがとれてから周囲の筋、腱の柔軟性改善、強化を行うことが必要です。



参加者：整形外科医1名、理学療法士5名、大学野球指導者1名、高校バスケット指導者2名、高校ホッケー指導者1名、中学野球指導者1名、中学校剣道指導者1名、ゴルフ指導者2名、少年野球指導者1名、鍼灸師1名、栄養士1名、トレーナー2名、学生2名 合計21名

次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

11月 1日(月) 大会・試合の中でのコンディショニング2