

## 平成 29 年度 体協ニュース

No.	29-⑱
講座名	青少年スポーツ指導者講習会 第3講座 アスリートに必要な勝負食 ～トップアスリートから学ぶ食事法～
講師名	石川 三知氏 (有)office LAC-U 代表 スポーツ栄養アドバイザー
会場	板橋区立文化会館 4階大会議室
日時	平成 29 年 12 月 7 日(木) 午後 6 時 30 分～8 時 30 分
主催	板橋区 運営：公益財団法人 板橋区体育協会



＜石川 三知講師プロフィール＞  
跡見学園短期大学生生活芸術科卒業  
横浜栄養専門学校栄養科卒業

石川先生は、横浜市中区薬剤師会、調剤薬局にて病態栄養指導を、内科・胃腸科・整形外科・産婦人科医師・薬剤師・管理栄養士指導のもとに行った後、東京工業大学無機材料工学科にて学生実験（科学）の実験助手として勤務の傍ら、専修大学アメリカンフットボール部のメディカルスタッフとして栄養指導を開始する。東京工業大学を退職後、アスリートに対し栄養面からのサポートを中心に、指導者・ご父兄・関係者に対してのレクチャーや、講演活動も行っている。

講習会参加者から募った質問に沿う形で実施された講演内容は、核心を付いた中味の濃いもので、栄養学・フィールドワークに基づく、実践的な水分補給や栄養摂取方法、さらに身体作りについて、専門的な解説をして頂きましたが、紙面が限られ全てをお伝えすることが出来ませんので、詳細をお知りになりたい方は、先生の著書を参照して下さい。

アスリートのサポートをしている中で、身体はエネルギーの方向性が、外に出すか・中に入れるかの二通りで、人の生活リズムは、動く事・食べる事・寝る事のみ行っている。快適な朝を迎えて一日の質が上がる食事を取ることが出来れば、選手は能力を発揮出来ると考え、食べ方と食事・栄養のポイント・身体のための繋ぐ発想・身体の部位を知って、その材料は何かを調べ・身体と食べ物を調和させる、という考え方でアスリートのサポートを行っているとの説明がありました。

身体の細胞は常に生まれ変わって、作り替えられており、これから食べる物が今後再生される細胞の材料になるので、食事の際の姿勢や十分な咀嚼が、消化・吸収が効率良く行われて、質の良い身体作りに繋がることを力説されておりました。極端に言えば、身体はたんぱく質で出来ており、身体を動かすエネルギー源は炭水化物から生まれ、これらの食材を体内に取り入れて自分の身体にするためには、ビタミン・ミネラル・アミノ酸・カルシウム・マグネシウム・鉄・・・等の色々な栄養素が必要となるので、多種類の食材を摂取する必要があること。

また、不足する栄養素をサプリメントで補う場合は、食事と一緒に摂取することが大切で、たんぱく質で出来ている骨・筋肉・腱・神経・血管・血液・・・等の各部位に作用して、質を上げるための効率の良い食材の摂取方法や、各部位の細胞に変わる仕組みを、具体的に説明されました。

運動中におけるスポーツドリンクの水分摂取方法や、運動直後の栄養摂取方法について、具体的な量や種類、その重要性や理由を詳細に説明されました。また、朝食は単にエネルギー摂取だけでなく、寝覚めの方向に切り替える役割があり、午前中から活動出来る身体に整えることが目的になること。さらに、食べ物がその時の身体に調和しているかが、重要であることを力説されておりました。

競技種目による食事方法は変わらないが、フィールドワークの中で食べることを伝えるのではなく、身体のだるい部位を発達させるかを考え、目的に合わせた栄養素がいかにして細胞に届き、身体になるかを考えておけば、動き方や刺激したい部位に必要な食べ物と、栄養とが繋がって来るので、おのずと判断できるとのお話でした。

アスリートだけでなく、日常生活における身体作りに、重要で興味深い内容が多く、参加した皆様も真剣に聞き入って、あっという間の時間でした。 了

(野口正雄 記)