

## センターの脱皮を目指そう

新潟県が平成14年に開設した当センターは、2年前に指定管理者制度が適応され、新潟県体育協会が管理者となっており、現在に至っています。健康づくり事業では、メタボリックシンドローム・生活習慣病およびその予備軍、さらには一層の健康増進を願う人達を対象として、食事・運動・休養を軸とした生活習慣の改善を実践する生活習慣しっかり改善コース（12週間）と個別プログラムを実施しています。スポー医科学事業では、アスリートの医学検査・体力測定、動作分析、競技力向上相談を行っています。また、診療所（内科、整形外科、リハビリテーション科）を設置し、両事業に参加された人達に相談、紹介、治療を行い、さらに通常の一般診療も行っています。

健康づくりに挑戦した人達の殆どは、旧新潟市とその周辺に住んでいる中・高年層で、何らかの疾患をもった方々でした。一方、スポーツ選手の殆どは、広く県内各地から選ばれた中学・高校生でした。しかし、限られた競技種目

の代表であり、多くの種目の関係者は関心が薄かったのです。これまで参加された多くの方々からは、高い評価を頂いてきましたが、県民すべての生活習慣改善、疾病予防、健康増進、スポーツ振興のためには、地域の関係者がセンターの事業に参加、研修し、地元で実践して頂くことが重要であります。

私は、かねてから、県民の健康づくり、スポーツ振興の教育研究拠点が必要である、当センターはまさにその拠点となりうると考えていました。そのためには、新たな基盤作りが必須であると考えているこの頃です。新潟県は勿論、政令市新潟、県体育協会、県医師会、新潟大学等の教育研究機関、保健・福祉・医療機関などと協力して、努力したいと思えます。



センター長  
荒川 正昭

## トピックス

### 個別プログラムサービスについて

健康運動指導士 坂爪友樹・齋藤麻里子

個別プログラムサービスは、「運動を始めたいけどどうすればいいかわからない。」「医師に運動を勧められた。」「自分だけのトレーニングメニューを作って欲しい。」「メタボを改善したい。」「腰痛予防したい。」など、個人個人の様々な要望にお応えするためのサービスです。

運動を行うにあたって、自分自身の健康・体力状態について知ることとはとても大切です。自分に合わない無理な運動は体調を崩したりケガに繋がる場合があります。自分に合った適切な運動は心身の機能を高め、生活習慣病などの予防・改善にも大変有効です。

個別プログラムサービスは、運動する際の注意点や身体の弱点を見つけるため、血液、尿、肺機能、心電図などの医学検査と、心肺持久力、脚筋力、平衡性、柔軟性などの体力測定を行い、その結果に基づいてトレーニングメニューを作り、安全で効果的な運動を実践するものです。



ご高齢の方でも行うことができますので、ご安心してご利用下さい。（要予約）

#### 〈これまでの成果例〉

**Aさん**（44歳女性）08/11/1～09/4/25現在

利用頻度：週2～3日

腹 囲：71.5cm→68.5cm（-3cm）

握 力：27.5kg→31.2kg（+4.3kg）

長座体前屈：51.5cm→56.5cm（+5cm）

感 想：周りから「体が引き締まったね」と声をかけられたり、趣味のソフトバレーボールの調子が良くなりました！

**Bさん**（53歳女性）08/5/3～09/4/26現在

利用頻度：週1日

体 重：54.0kg→49.3kg（-4.7kg）

体脂肪率：30.9%→28.2%（-2.7%）

上体起こし：11回→22回（+11回）

長座体前屈：29.5cm→37.0cm（+7.5cm）

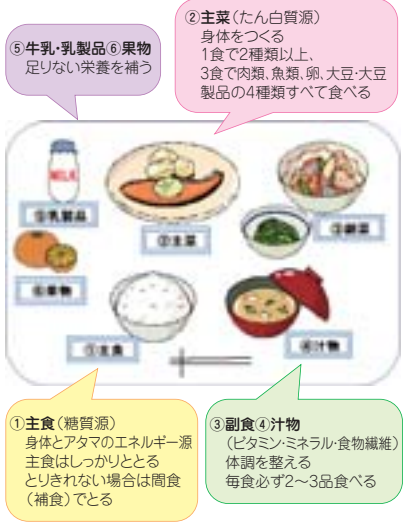
感 想：とにかく体の調子が良く、仕事の疲れを感じにくくなりました。服が1サイズダウンして、ウエストが細くなったことで以前のズボンがぶかぶかで履けません。夫婦で通っていることが継続の秘訣です！

## ちょっとしたコツ

### 勝つための食事 ～基本編～

管理栄養士  
石墨清美江・三留 美和

図1 スポーツ選手の食事基本スタイル



スポーツ選手が強くなるためには・・・

- ①運動（動く）  
②栄養（食べる）  
③休養（眠る）
- の3つが欠かせません。  
そう!“食べる”ことはトレーニングなのです!

では、どうやって食べたらいいのでしょうか？そんな時によく耳にするのが「バランス良く食べる」。誰もが1回は聞いたことのある言葉ですが、「バランス良く食べる」とは一体どういうことなのでしょう？食べ物にはそれぞれ働きがあります。図1

図の①～⑥の食べ物を欠かすことなく食べることで「バランス良く食べる」ことができるのです。この食事の形を「アスリートの食事基本スタイル」と言います。この食事を1日3食、365日毎日続けていくことが食べるトレーニングなのです！それによって、毎日の厳しいトレーニングが出来る体が作られ、試合当日には良いコンディションで試合に臨むことができます。

とは言っても「毎食こんな完璧な食事は無理！」「こんなに食べられない」という人もいるかもしれませんね。

まず「こんなに食べられない」場合は、1回の食事で食べきれないものを「補食」として練習の前や後に食べることで補います。食べきれないご飯→おにぎり、ふかしもち、菓子パンでないパン類や牛乳、ヨーグルト、チーズ、バナナなどとするのがおすすめです。

「毎食完璧には無理！」という場合も食事の時に用意できなかったものを「補食」としてとることになります。次の食事（例えば朝食が少なめだったら、その分昼食や夕食）でしっかり食べるようにしても良いでしょう。練習やトレーニングの内容を無理！とか出来ない！と言う人ははいないはず。食べるトレーニングも同じです！強い選手を目指すには、やはり選手自身が“食べる”ことに意識を持たなければ、いくら周りがあれこれ言ってもはじまりません。“強く”あるために自分はどうしたら良いのかを考えて毎日、おいしくしっかり食べるのが大切です！

## アルバム



当センターは緑豊かな県立スポーツ公園の中にあります。曇りがちで風の強い新潟市特有の冬を越えると、センターの周りは桜で一杯になり、多くの方が花見に訪れます。



桜の下でランニングするも良い!



県内野球関係者が待ち望んでいた県立野球場も大分できてきました。当センターがあるスタジアムと野球場を含む周辺一帯が、国内外から良い意味で注目されるような魅力ある環境になってくれば・・・

## お知らせ

### ■第1回健康・スポーツ県民講座のお知らせ

日 時：平成21年5月31日 10:30～12:00  
演 題：「ぜん息のはなし」  
講 師：長谷川隆志（新潟大学医歯科総合病院 医師）  
料 金：500円  
お申し込み先：センターホームページか講座担当まで電話(025-287-8806)

### ■生活習慣しっかり改善コース第2期・第3期募集

東北電力ビッグスワンで健康づくりをはじめませんか？生活習慣や運動不足が気になるなどのお悩みにお応えするために、専門スタッフが3ヶ月間集中してお手伝いします。

コース：木曜コースと土曜コース 午前のみで全13回

料 金：基本25,000円と各回に施設使用料250円

期 間：（第2期）8月6日～11月28日  
（第3期）12月10日～3月20日

定 員：各コースとも15名まで

お申し込み先：センターホームページかコース担当まで電話(025-287-8806)

## 編集後記

第3号から今号発行までに約2年半という大きな空白を作ってしまったことについて誠に申し訳ございませんでした。今号からは記事の量を減少させたものの、発行間隔を短くして、みな様に役立つ情報などを頻繁に提供できるよう努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

財団法人新潟県体育協会 新潟県健康づくり・スポーツ医学センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 東北電力ビッグスワンスタジアム内  
TEL / 025-287-8806 (診療所直通TEL / 025-287-8809) FAX / 025-287-8807  
URL / <http://www.ken-supo.jp> E-mailアドレス / [medicine@ken-supo.jp](mailto:medicine@ken-supo.jp)  
開館時間 / 9時～17時 休館日 / 毎週月曜日及び年末年始(12/29～1/3) ※大規模イベント等に臨時休館する場合があります