

ははたき

「羽搏き」

「トキめき新潟国体を終わって」

アドバイザー 村山 俊



スポーツは大きく分けて、それを行う人(選手)、支える人(審判・運営)、観る人(応援)の三者によって成り立っています。

トキめき新潟国体が大成功と言われるのは、これらの人々の力が十分に発揮され、それぞれの目標が達成されたということでしょう。

スポーツでは、選手(行う人)の善戦奮闘ぶりが、第一に取り上げられ評価されます。トキめき新潟国体でも、選手一人ひとりの活躍が人々の最も大きな関心事となり、地元選手の大活躍を中心に、連日詳しく報道されました。

一方、審判・運営に当たる人、応援・支援する人たちの献身的で地道な活動がなければ、パフォーマンスの場として、競技会の円滑な運営は望めません。競技後の選手が口を揃えて「応援して支えてく

れた人たちに感謝!」ということばが、そのことを表しています。

県民の期待に応える当県選手団を支援するため、平成14年に「新潟県競技力向上対策本部」が設置され、新潟県体育協会に事務局が置かれました。事務局では総勢30名余の職員が、総務、企画、指導の3課を担当し、試行錯誤を重ねながら「男女総合優勝」に向けて着実に業務を推進しました。

これは、トレーニング環境のより良い整備を中心に、選手個々の力を伸ばす、個々の力をチーム力に統合する、強い心を育てる、人々の気持ちをしっかり繋ぎ合わせる等々、競技力向上に結び付くと考えられる対策を、辛抱強く、たゆまず実践することでした。

新潟県選手団が男女総合優勝できたのは、各会場の皆さんの絶大な応援があつたこと、と対策本部では見えています。会期中の観客数は61万人を超え、過去5年間の開催中で最多でした。この応援力に背中を押されて勢いに乗って、ラグビー、ホッケー、サッカー、柔道、新体操、剣道、水球、そしてスキー等をはじめ、各競技が爆発的な活躍をみせたものと思います。

今回の強化・振興策と県民気運の盛り上がりを一過性のものにしないため、「国体の遺産」として今後何をしていくか。当県のスポーツ界をあげて、いま取組まなければならない課題でしょう。



トピックス

～生活習慣しっかり改善コースより～

おうちの中で“ちょいトレ”しませんか?

齋藤麻里子(健康運動指導士)

田中 典子(保健師・看護師)

厚生労働省は、生活習慣病予防対策として「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬」というスローガンをかけ、国民に良い生活習慣を定着させることを目指しています。

当センターでは、医師、保健師・看護師、管理栄養士、健康運動指導士等の専門スタッフが、個々の対象者の健康状態に適した運動・栄養・休養のプログラムを提案し、日常生活の中でその実践と継続ができるようサポートする「生活習慣しっかり改善コース」を実施しています。

今回は、スローガンのトップにかけられている「運動」について、生活の中に取り入れやすい2つの運動をご紹介します。

その1 歯磨きしながら片足立ち



片足を床に着かない程度に軽く浮かす



不安定な人は壁などにつかまって行うこと!

※左右各1分ずつ行いましょう。これを歯磨きに合わせて1日3回行うことが理想的です。片足立ちは、両足立ちに比べて約2.8倍の負荷がかかるので、効率よく脚力を鍛えることができます。

その2 テレビ番組のCM中に腹筋運動



1 仰向けに寝て両膝を立てる

※CMが1回あるごとに、ゆっくり5回行いましょう。



2 両手を太もみに置き、息を吐きながら、おへそをのぞきこむように肩を少し浮かす

ちょっとしたコツ

勝つための食事 ~タイミング編~

管理栄養士 石墨清美江・三留 美和

栄養補給のタイミングも強くなるための、重要なポイントです。

☆アスリートの食事の基本は、**主食 + 主菜 + 副菜 + 乳製品 + 果物**を3食欠かさず食べる！
それを、**毎日続ける!**ことです。

(これは普通の生活ではもちろんですが、合宿や遠征、コンビニを利用する際や外食をする時等、いつでもです。)
1日3食×365日=1095食、これだけの食事を考えて食べるかどうかで、体づくりに大きな差がでます。

☆栄養補給のタイミング

【トレーニング前】糖質中心に、しっかりエネルギー補給

食事と食事の間が6時間以上空いたような、空腹状態でのトレーニングは、エネルギー不足のため集中力に欠け「ケガ」や「事故」の原因になります。また足りないエネルギーを確保するために筋肉を分解してエネルギーに使ってしまいます。空き時間を考えて、おにぎりやバナナ等で糖質を補給しましょう。(中学・高校生は毎日の部活は昼食から3~4時間後なので、昼食にしっかり食事基本スタイルの内容で栄養補給してあれば、心配ありません)

【トレーニング後】回復のために、糖質 + たんぱく質補給

トレーニングが終了した直後から、使った筋肉やグリコーゲンの修復が始まります。このときに修復の材料となる水分+糖質+たんぱく質をしっかり補給することで、体の回復(筋たんぱく質の合成)が早まります。部活が終わったら、すぐに帰宅し夕食を食べるのがベストです。もし夕食までに2時間以上かかるような場合は、糖質+たんぱく質の組み合わせの物(鮭おにぎり・サンドイッチ・肉まん・カステラ等)を食べるようにしましょう。ただし、帰って食べる夕食に影響しない程度にしておくことが大切です。この時にクエン酸を含む物を摂ると、さらに疲労回復を助けます。(100%オレンジジュースや酸っぱい果物がおすすめ)

お知らせ

生活習慣しっかり改善コースは、生活習慣や運動不足が気になる方を対象に、医学検査や体力測定等を通して個々に合わせたプログラムを提案して、3ヶ月間集中して生活習慣を改善していく事業です。このコースの受講者および健康づくりに従事している方の研修を募集します。



■コース第1期・第2期募集

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1期)4月~7月
(第2期)8月~11月
定 員：各コースとも15名まで

■健康づくり実践指導者研修の募集

対 象：健康づくりに従事している又は従事しようとお考えの方
コース：

①参加体験コース

実際に受講者の立場として体験して自らの健康づくりの事業に生かします。料金と期間はコース受講者と同じです。

②見学コース

健康づくりの支援に必要な指導方法等を見学します。御希望の期日をご指定ください。1回からでも可能で、料金は無料です。

③実習コース

実際にスタッフとして指導することで、業務に必要な知識や技術を習得します。御希望の期日をご指定ください。1回からでも可能で、料金は無料です。



お申し込み

ホームページ URL/<http://www.ken-supo.jp>
TEL 025-287-8806

アルバム

現場をあずかる指導者や責任者は、スポーツ事故を未然に防ぐために日々の細やかな配慮が必要です。そこで、12月に弁護士の菅原哲朗氏を講師に招いて、セミナー「スポーツ事故時の対応における法的諸問題」を開催して、リスクマネジメントや安心かつ安全な指導法を学びました。



1月にハードオフエコスタジアムで能勢康史氏を講師に招いて、セミナー「成長期野球選手の育成と投げるためのトレーニング」を開催しました。参加者の多くは小・中学生を教える指導者で、育成の概念と実技を交えたトレーニング内容を学びました。

編集後記

温暖化の影響で暖冬による雪不足を懸念していましたが、近年見ない寒波に見舞われ、雪かきに追われています。さらに、インフルエンザの流行で内外問わず緊張した毎日をお過ごしかと思いますが、必ず春を迎えますのでそれまでは皆さまの体を御愛ください。

財団法人新潟県体育協会 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

〒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 FAX/025-287-8807
URL/<http://www.ken-supo.jp> E-mailアドレス/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