

第14回 スポーツ障害 予防教室



食育 セミナー

特別講師：玉置 聖美氏 大塚製薬株式会社 コートラジューティカルズ 事業部



スポーツ時の コンディショニング



玉置さんによる「勝つ」ための専門的な栄養指導。生徒たちも真剣な眼差しで講義に耳を傾けていました。

第14回目の予防教室は、
初のコラボ企画！
講師を招いての「食育」です！

当院としては初の試みとなる特別講師を招いての本格的な栄養指導。今回の食育セミナーでは、コンディショニングに必要な大要素や食べ物とカラダの関係、カラダづくりとは？など、大切な朝食や補食の摂り方も含め生徒たちに身近な「栄養」についての講義を開催することができました。また、「実はアスリートは免疫が下がりやすい」といったトピックスや、大塚製薬独自のデータを、みんなで共有することができました。





コンディショニングの3大要素。健康に生活していくためには「自分に見合った栄養をとること」「十分に体を休め眠ること」「適度な運動をとること」が必要です。この3つのうちのどれか1つが欠けてしまっても成長や健康のためにはよくありません。しっかりとカラダをつくるためにも「栄養（正しい食生活）」「休養」「適度な運動」の3本柱を日常生活でも工夫をし、取り組む必要があります。生活習慣の中には、今後につながるヒントがたくさん隠れています。今回の講義では、生徒たちの日頃のトレーニング前後、試合前日/当日/リカバリーに関する食事の内容を良い例と悪い例を提示しながらクイズ形式で楽しく勉強することができました。



《女性アスリートの三主徴》

- ❖ 利用可能エネルギー不足
- ❖ 無月経
- ❖ 骨粗鬆症→疲労骨折

成長期の女性アスリートは、スポーツのパフォーマンス以外にも体の成長に合わせて、様々な体の変化に目を向ける必要があります。特にめまいや立ちくらみ、体重の減少が著しい場合は注意が必要です
※3か月以上月経が止まっている場合や、15歳になっても初経がきていない場合は産婦人科等にご相談ください。

～感想～

私自身「食事」に関しては日頃から意識して指導することが少ないのが現状です。生徒たちにとって練習やトレーニングよりも接する機会が多い「食事」だからこそ、玉置さんに講義をしていただいた内容を、患者さんや学生たちに還元していきたいと感じました。生徒たちには、今回学んだ内容を少しでも明日からのパフォーマンスに繋げ、より高いレベルまで駆け上がってほしいと思います。

リハビリテーション部 城ヶ崎 政光