

山梨県女性柔道普及委員会 令和元年度講習会
「スポーツ選手のための栄養学講習会」について（報告）

山梨県女性柔道普及委員会では、平成28年に親子柔道教室を開催して、選手を始め保護者の皆さんにも柔道の基本などについて、受け身などの実技を交えた教室を行いました。

今回、全柔連主催の女子柔道意見交換会での意見を参考にし、栄養面などについて選手のサポートに少しでも役立てることができればと考え、山梨県栄養士会会長にお願いし見出しの講習会を開催しました。

- 1 日時 令和元年7月15日（月）午後1時30分から午後3時30分
- 2 場所 山梨県小瀬スポーツ公園武道館 第一会議室
- 3 講師 公益社団法人山梨県栄養士会 会長
山梨学院短期大学 食物栄養科特任教授
管理栄養士・健康運動指導士 田草川 憲男 先生
- 4 出席者（受講者）
保護者36名・指導者24名
高校生 1名・中学生 6名・小学生15名・未就学児 3名
合計 85名

5 講演

(1) 「スポーツ選手の体力づくりと体重コントロール」

バランスの良い食事をとるとは

- ・ 適正量を食べる
- ・ 食事内容と食事構成を考える
- ・ 規則的な食生活を続ける

その中でも「食事内容と食事構成を考える」は、栄養素、食品、料理、構成を考え、もう一品増やすなどすると良い。

朝からバランスの良い食事をとる。

1日2食ではバランスの良い栄養は得られない。

大人なら3食、子供（特に小さい子）はおやつも入れて5食規則正しく食べるのが大切である。



試合前夜の食事は

- 1 主食をしっかり取る
- 2 油っぽい料理は控えめにする
- 3 なま物を食べないようにする

特に3についてはお腹を壊すことがあるので食べないようにすること

運動によって不足しがちな栄養素、カルシウム、鉄、ビタミンもあり、それについては



バランス良く食べて補うこと。

(2) 「熱中症の予防」

熱中症とは、高温多湿の環境下に長くいることで

- ・ 体内の水分や塩分のバランスが崩れる
- ・ 筋肉痛・大量の発汗・吐き気・倦怠感

を自覚し、このことで熱失神、熱痙攣、熱疲労、熱射病になる可能性を生じること。

環境温度が熱中症を発症する要因といわれているが、環境温度だけでなく無理な運動が影響する。

運動中のこまめな水分補給が必要だが、同じ水分補給でも練習量等により飲み物を選ぶことも必要。

(3) 「その他」

ダイエットについて

- ・ 太った原因はなにか思い出してみてください
- ・ 間食が原因

なのが多数です。

特に大人で多いのは

- ・ アルコールの飲み過ぎ
- ・ 遅い夕食
- ・ 運動不足
- ・ 小腹が減った
- ・ もったいない

皆さんにも心当たりはありませんか？

ダイエットの方法は

- ・ ご飯を減らす

例えば大盛りのご飯を普通にする

- ・ 外食の量を減らす

カロリー控えめの食事に心がける

- ・ 今より歩く時間を増やす

昼休みに20分歩くとか

よく30分以上連続で歩かないと効果がないと言われるが、連続で歩かなくても効果はある。

10分を3回でも同じ効果があるとされている。

- ・ 飲む量を減らす

最近、糖質カットと言われる食材が出回っているが、これには注意が必要。

太っている人が糖質カットの食材を利用するのはある程度の効果があるが標準体重の人が糖質カットの食材を利用するのは、かえって自分の体調を悪くさせる原因になるので気をつけるべき。



(4) 質問コーナー

・保護者

笑いを混ぜながらためになるお話しをありがとうございます。

試合前にはスタミナをつけるために焼肉を食べさせていたが、試合でスタミナが切れてしまわないようにするにはどうしたら良いのか教えてほしいです。

答え

試合前には、バランスの取れた食事を食べさせると良い。

スタミナ丼は名前だけで油っぽい料理なので控えたほうが良い。



・指導者

試合前に体重を増量するにはどうしたら良いか？

答え

エネルギーの摂り過ぎは良くない

油を使った料理は加減する

主食を食べると良い

等でした。

今回の講習会は講師の絶妙な講話で、あっという間に2時間が経過してしまい、またとても内容の濃い講習会となりました。

山梨県女性柔道普及委員会では、初心者からベテランまでが楽しく、怪我のない柔道ができますよう、今後も各種大会の補助を始め、柔道教室、講習会などを企画していく予定です。

報告者：山梨県女性柔道普及委員会 委員長 戸島 礼子