

平成 26 年度第 2 回 PTA 研修会

「高校生の体づくり&ストレス解消ストレッチ」

講師：フィットネスコミュニティけんこうパーク 主宰

NPO 法人 日本スポーツコーチ&トレーナー協会 副理事長

運動心理生理学博士 保科壽直 氏

平成 26 年 12 月 20 日 (土)

10:00~12:00

本校プレゼンテーションルーム

＜スポーツ選手と栄養＞

保科先生は国体強化指定選手の体づくりをされてきました。中国 5 県中高生を中心に 200 校を訪問されています。以下、保科先生の講演内容の抜粋です。

★筋肉をつける

子どもたちは基礎の体づくりができていないうちにオーバーユース、使われすぎて肩、肘、膝、腰などに故障を来す。

例えば、腰痛の原因の一つは左右筋肉のバランスで起こる。ということは、トレーニングの中で体のバランスを考えたメニューを考える。

バランスの良い食事と運動が体づくりにつながる。

★食事、間食のタイミング

筋肉、骨の主成分はタンパク質で、その摂取タイミングが筋肉づくりには重要。

- 朝食は午前中の活動エネルギーのため
- 間食は朝食不足の栄養補給
- 昼食は午後の活動エネルギーのため
- 運動前の間食は集中力のため
- 運動直後は筋肉損傷の修復のため
 - ① 水 (水分補給)
 - ② 果汁 100%ジュース (疲労回復)
 - ③ おにぎり、ゆで卵、サプリメント (筋肉修復)
- 夕食は筋肉作りのため



★献立

タンパク質主体の献立

肉または魚料理 (焼・煮)

卵料理

豆腐または豆料理

良質なタンパク質

- タンパク質+レインボーカラー7色の食材
(基本5色白・赤・黄・緑・黒)
- 調理法は焼く、蒸す、茹でる
- 夜にフライ、炒めるは余分な脂肪を摂取することになり皮下脂肪、内臓脂肪 (心臓・肝臓) がつきやすくなるので控えましょう。
- 不足しがちなビタミン類を摂取しよう。
- 食事と軽い運動で免疫力を高めよう。

保科先生の講演では、とにかく無理をしないで長期的に取り組むことが重要であることをとてもわかりやすく説明していただきました。

子どもたちや私たちがスポーツするにしても、お年寄りの腰痛予防にしても、まずは体づくりが一番重要。痛みの原因は筋肉不足によるものもあり、そこをしっかりとしていれば故障することもなく、快適な生活が見込めること。とても有意義な2時間でした。本日の参加者は保護者 20 名でしたが、子を持つ保護者の方々、また子どもたち自身、その他介護する側、される側などなどもっと多くの多方面の方に聴いていただきたいものでした。

講演後に先生に診ていただきました。「痛みの原因を治さないと治らない」

