

2022.11.12
@日野キャンパス

生活科学部・食生活科学科では、「アスリートの食事から学ぶ」と題して、常磐祭の開催期間中である11月12日(土)の14:30から16:00まで、対面での公開講座を実施しました。

前半は、奈良典子先生によるアスリートや一般成人に必要な栄養とトレーニングに関するお話でした。スポーツ時のパフォーマンスに影響する要素は体力であり、体力のもとになる身体は食べたものが影響するという説明から始まり、基礎体力は発育発達パターンを理解したうえで、成長に合わせた強化が望ましいことも解説いただきました。アスリートがパフォーマンスを向上させるためには、①種目に即した筋力トレーニングや練習を行い、筋肉量を増大させつつ筋力強化につなげるが、



そのためには栄養ばかりでなく、しっかり休養することが必要不可欠であること、②一般成人とアスリートでは、エネルギー、身体づくりの材料、体調維持に必要な栄養素の種類は同じだが必要量が大きく異なること、③一般成人では、筋力の低下を予防するために適度な運動と栄養が必要であることが説明されました。続いて、全日本女子柔道の栄養スタッフであった当時の経験として、短期間の急速減量を行うために体力を消耗してしまいパフォーマンスを低下させてしまう選手を知り、日頃から体重管理を徹底させるために規定体重を設定する等考案したことをお話いただきました。参加者は講演に深く聞き入り、時折大きく頷くなど関心度の高さが見受けられました。



後半は、柔道選手として世界的に活躍された佐藤愛子氏に現役時代のエピソードを紹介いただきました。現役時代のご自身を含め、多くの選手が実施していた過酷で短期的な減量方法の数々、結果的に減量に成功したとしても著しいパフォーマンス低下などの経験、また、一般の方は知り得ない大会での体重測定のことなど、多くの世界大会を経験しているからこそその貴重なお話を伺い

ました。さらに、スポーツ選手に課されるドーピング検査について詳しくお話いただき、世界選手権で優勝された際の映像を見ながら、ドーピング検査場に誘導される様子や不正を防ぐためにドーピング検査ではどのようなことが行われるのかについてもご説明いただきました。また、世界的に活躍しているスポーツ選手のドーピング検査は大会開催時だけでなく、いつでもどこでも検査できるよう、スケジュールの提出と予定変更の際には届け出が必須などといったこともお話いただきました。その後、同行の柔道部の学生を相手とし、迫力ある柔道技のデモンストレーションが実施され、会場内に技の決まる音が響き渡りました。デモンストレーションの最後には、参加者の中から希望者3名が佐藤氏の柔道技により持ち上げられる経験をし、その早さに参加者から思わず出た声に、会場が大いに盛り上がりました。

最後に、佐藤氏が獲得された世界選手権のメダルや参加証などが回覧され、普段では決して拝見することができないメダルに触れ、じっくり見るという貴重な経験となりました。常磐祭開催時に90分という講座設定で開講したことにより参加者が少なかったものの、回収したアンケートでは講座について多くの方から大変満足との回答があり、またこのようなイベントがあれば参加したいという多くの声をいただきました。



生活科学部
食生活科学科
担当責任者
教授 杉山靖正

学外講師
佐藤愛子氏

学内講師
准教授 奈良典子氏

参加人数：
36名