

令和3年度北海道タレントアスリート発掘・育成事業  
【スポーツ科学講座 実施報告】

■期 日：令和3年9月11日（土）13:00~15:00

■場 所：Web 開催

■内 容：講義「大塚製薬アスリートアワー（「ベストパフォーマンスのための水分補給」）  
「勝つための食事」

■所 見：

新型コロナウイルスの感染拡大で、集合合宿が難しいことから、新規生を対象に Web 講座を開催した。Web 講座では、選手の様子や理解度が把握しにくいので、穴埋め形式の講義資料に書き込みをさせたり、発言を求める等、工夫して進めた。また、本講座は新規生（8期生）に向けた基礎の講義内容であるが、本年度から地域プログラムの指導者に登録されたコーチにも参加していただき、指導者として必要な知識について再確認してもらった。今後は講座で得た情報が身についているか確認しつつ、基礎から徐々に発展させた内容の講座を開催していく。



### 選考テスト復習

五大栄養素とそれぞれの説明文があります。正しい組み合わせになるように線をつけてください。

炭水化物	・ カラダの働きを調整する微量栄養素。A,D,B1,B2などの名前。
たんぱく質	・ エネルギー源になる。1gあたり9kcalのエネルギーを生み出す。
脂質	・ エネルギー源になる。穀類に多く含まれる。1gあたり4kcalのエネルギーを生み出す。
ビタミン	・ カラダの働きを調整する微量栄養素。鉄 (Fe) やカルシウム (Ca) など。
ミネラル	・ 筋肉・骨・血液など人のカラダをつくる。

### パフォーマンスを維持するためには

アメリカスポーツ医学会によるガイドライン  
Carbohydrate consumption at a rate of ~30-45g/h has been demonstrated to maintain blood glucose levels and sustain exercise performance.

中〜高強度の運動時には、血糖を維持して疲労を防ぐために1時間あたり30~60gの炭水化物(糖質)摂取が望ましい。

Point パフォーマンスを維持するためには、運動前・中に糖質を補給して血糖値の低下を防ぐことが重要。

### 運動中の水分補給に適した飲み物

- ① 0.1~0.2%程度の塩分を含んでいる  
⇒汗で失われた塩分を補給する
- ② 4~8%の糖分(1時間以上の運動をする場合)を含んでいる  
⇒疲労予防、パフォーマンス低下予防
- ③ 5~15℃に冷やした飲料  
⇒吸収が早い

### 勝つための食事

公認スポーツ栄養士 小山 奈緒美

### 高校生時期の食事

「たくさん食べているから栄養状態は、良好である」とはいえない

- 身体活動量が多すぎた場合、足りない場合あり
- 食べる量が多すぎた場合、消化能力が落ちて排泄されてしまい足りない場合あり

日々の身体状況から「栄養状態」を評価する事は重要  
※毎日の体重と体脂肪率の測定、体調など