

# 令和4年 第2回教育・育成プログラム

|                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| プログラム                             | 基礎体力向上、スポーツ医・科学（栄養） |
|                                   | 杉田 正明先生、柴崎 真木先生     |
| 日時：令和4年7月3日（日） 会場：三重県教育文化会館 第5会議室 |                     |

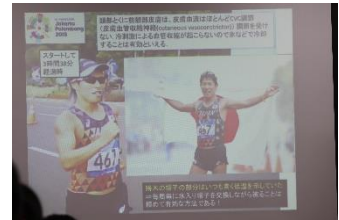
## < 1. 基礎体力向上「特性に応じたトレーニングの実践④」 > 杉田 正明 先生

### ● 「暑熱対策について」

- ・ 体表面温度の上昇は、パフォーマンスの低下へとつながるだけでなく、熱中症を引き起こす原因となる。暑熱環境における実践的対策のポイントや、競技中・競技後といった、タイミングでの体温の下げ方等を学習。

#### 【暑熱環境における実践的対策のポイント】

1. 深部体温をあげないこと
2. 体内の水分が失われないこと  
※運動の前後で体重の減量（＝水分量の減少）を2%以内にとどめる。
3. スポーツドリンクなどを利用し、Na, K, Caの損失を補うこと



#### 【競技中の暑熱対策】

1. 手のひら、足の裏、頬には毛細血管が集中し、体内の熱を放出することの役割がある。心拍数が上がりすぎないように、保冷剤などを握り競技を行う。
2. 保冷剤の入った帽子を利用し、直射日光を避け、頭部のクーリングを行う。

#### 【競技後のクーリングダウン】

1. 水風呂などで熱を下げることで、体内の興奮状態を収め、身体を回復できる状態に整えることにつながる。
2. 水温は15℃程度で10分間までにとどめる。

### ● 「ファンクショナルトレーニング」

- ・ 柔軟性、連動性を高めるトレーニングの実践。



## < 2. スポーツ医・科学（栄養）「献立を考える」 > 柴崎 真木 先生

### ● 「献立を考える」

- ・ エネルギーや、ビタミン・ミネラルといった栄養素の必要性を講義ののち、4人1班に分かれ、「練習終わりのすごく疲れている状態で、摂取したい夕ご飯」をテーマに、食事カードを組み合わせて、献立を作る活動を行った。

### ● 「サプリメントとは」

- ・ サプリメントは食事では補いきれない栄養価を補助できるが、以下の点に注意する必要がある事を学んだ。
  1. 何が入っているかわからないため、ドーピング検査で禁止物質が検出されるおそれがある
  2. 咀嚼しないため、消化能力が鍛えられない
  3. 精神的な依存を招くおそれがある

