



## アジア女性スポーツ会議から

 <b>WSFP-ICHPER-SD ASIA CONFERENCE ON WOMEN AND SPORTS</b> <small>87 - 10 March, 1988 Makati Inn - Manila, Philipines</small> 		
INTEREST SESSIONS		
TOPIC	SPEAKER	FACILITATOR
<b>GROUP I</b>		
• The Female High Performance Level Athlete	MR. BONG CDO	MR. NYNHA PAGUA
• Status of Women with Disabilities in the Philippine Setting	DR. MARTA CAMPOCHA	MR. YVONNE TINE
• Women and Endurance	DR. THEA POICE	MR. DULCE PAVE
• Nutrition and the Active Woman	MR. SARAHSE ORBETA	MR. MARY ANN LOPEZ
<b>GROUP II</b>		
• International & Sports Practical Implications of Fatigue and Hydration in Sports	DR. CONRADO BLANCO, M.D.	MR. EMANGELINE HAYWARD
• Women and Coaching	DR. DARLENE MELIA	MR. JOCELYN MARCIAL
• Physical Fitness and Exercise Among Women	DR. ESPERANZA ORLINA	MR. NORAL DESARIBANG
• Prevention of Breast Cancer among Women	DR. DR. GONZALES, M.D.	MR. ISABEL GOSLIN

▲グループセッションのプログラム



▲いつも熱気にあふれていた会場



▲プレゼンテーションをする三ツ谷代表



◀向かって 右から三ツ谷代表、波多野義郎氏、高橋事務局長



▲毎晩レセプションが開催された

# Nutrition

## 体づくりを見直しましょう(1)

ヘルスケアトレーナー 古田裕子

### 大切な栄養と休養

スポーツ選手のコンディショニングを考える上で、彼らの日常の栄養補給に目を向けると、スケジュールがタイトなあまり食事を抜いてしまったり、簡単に食べられる市販のおにぎりやカップ麺、ファストフードなどに頼っているため、明らかに総摂取カロリーが不足し、食品群の偏りが目立ちます。

ある大学の運動部に所属する男子選手を調査したところ、一般男性の一日あたりの必要エネルギー所要量が2,200～2,500kcal に対し、1,800kcal しか摂取しておらず、女性選手の場合はさらに少ないことがわかりました。また、体づくりの基礎となるたんぱく質もエネルギー源となる糖質も大幅に不足しているという結果が出ました。

そうした状況の中で激しいトレーニングだけに励むため、思い通りのパフォーマンスを発揮できなかったり、故障の連続に悩むスポーツ選手が数多くいます。

そして、そうした選手に限って食事という栄養補給の最も基本的な部分を無視したまま、短絡的にサプリメントなどの栄養補助食品に頼ってしまう傾向が強いようです。こうした栄養補助食品は本来の食事をしっかりとった上で、なお不足してしまう栄養素を補給するためのもので、食事の代わりにはなり得ません。

本来、体をつくり、エネルギーを補給し、優れたパフォーマンスを発揮するためには、高いレベルでトレーニングと栄養補給と休養のバランスをとらなければなりません。実態はトレーニングだけが偏重され、栄養補給と休養がなおざりにされているといわざるを得ません。そんな状態でただ漫然とトレーニングを続けることは、時間を浪費し体を削っていることに他ならぬといえるでしょう。スポーツ選手のコンディショニングにとってこれをするだけでOKといったオール・マイティな方法はありません。もう一度原点に立ち返って、バランスよく食事をとり、十分なトレーニングを積み、しっかり休養をとることを常に意識するようにしましょう。