

## 【寄稿】

## スポーツ・ライフ・マネジメントを大学生生活に

健康な学生生活のため、アスリート(競技者)だけでなく、一般学生も生活に取り入れられるヒントを、(財)日本オリンピック委員会でも活動している久木留毅文学部准教授から寄稿してもらった。

## “にわかアスリート”になってみよう

—文学部准教授 久木留毅

社会活動の一環として、(財)日本オリンピック委員会(以下JOC)情報戦略部会の部会長をしている。JOC情報戦略部会の活動は多岐にわたる。代表的なものとしては、JOC強化本部のシンクタンクの役割があり、オリンピックやアジア競技大会における現地での情報収集活動から次回大会への分析、そして国際競技力向上のための戦略構築などを行う。



これまでに、2002年釜山アジア競技大会、2004年アテネオリンピック、2006年ドーハアジア競技大会などに参加し、多くの情報戦略活動を実施してきた。また、情報戦略部会には、情報を有効活用して個人と個人、個人と組織、さらに組織と組織をつなぐコーディネーターの役割もある。今回紹介する研究は、現在JOCのオフィシャルスポンサーである日清オイリオグループ(株)が、格闘技系のアスリート(競技者)における自社製品の効果を見たいとの申し出があり、コーディネーターの情報戦略部会に依頼され、私がレスリング競技のナショナルチームコーチもしていることから、レスリングでその可能性を検討してみようとなったわけである。ちなみに、日清オイリオグループ(株)は、JOCオフィシャルパートナー企業として4年間で3億円を支払っている。

## 競技力の向上に医・科学の知識

現在、アスリート(競技者)が競技力を向上させるためには、医・科学の知見を有効に活用することが重要である。アスリートはエネルギー消費に見合ったエネルギー摂取を行う必要があり、1日あたり平均3000~5000キロカロリー程度摂取することが望ましい。しかし、現実には朝食を抜き、昼食と夕食だけの1日2食の者も少なくない。このような生活を続けると目標の摂取エネルギーを満たすことができず、理想的な身体の獲得は難しく競技力の向上はあり得ない。



▲現場のコーチ、JOC専門委員、研究者としての活動を大学教育に生かす(右端が久木留毅准教授)

アスリートの理想的な身体とは、各競技に必要な筋肉が適度についており無駄な脂肪が削ぎ落とされている状態である。ウエイトトレーニングなどの筋肉に刺激を与えるトレーニングをした後では、成長ホルモンの分泌が高まるなど、適切な栄養補給をすれば、体たんぱく質合成が高まる状態となっている。そこで、ウエイトトレーニングの直後に、肉料理、魚料理、牛乳というたんぱく質の豊富な食事をとることで筋肉はより太くなっていく。さらに、成長ホルモンは睡眠中にも分泌が促進されている。

このように理想的なアスリートの身体づくりには、トレーニング、食事、休養を医・科学の知見に基づき適切なリズムとタイミングで実施する「スポーツ・ライフ・マネジメント」が重要である。

## 体組成の維持管理に中鎖脂肪酸の摂取を

ところで、中鎖脂肪酸という物質を聞いたことがあるだろうか。中鎖脂肪酸は、母乳やパーム油などに含まれる脂肪酸の一種で、身体に脂肪が付きにくいなどの特長がある。

日清オイリオが発売している「ヘルシーセッタ」「リセッタソフト」は、中鎖脂肪酸を配合した商品であり、厚生労働省許可の特定保健用食品である。これまでに日清オイリオでは、健康が気になる一般の人々を対象に、中鎖脂肪酸の研究を多く実施してきた。そこで上述で説明したとおり、アスリートに対する中鎖脂肪酸の効果について研究を進めることとなった。

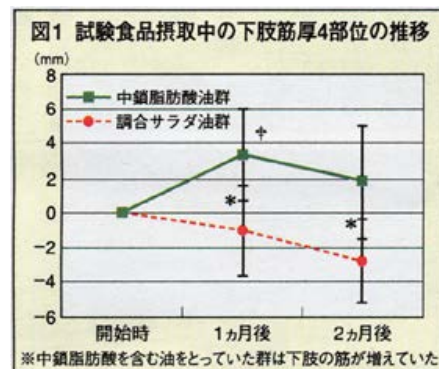


▲起床時の体重、体脂肪率などの計測が「スポーツ・ライフ・マネジメント」の基本

男子アスリートを対象に、栄養指導と併せて中鎖脂肪酸を摂取し、体組成の維持管理に対する影響について研究を行った。研究の対象者は、専修大学レスリング部(16人)で、2群に分かれて試験食品(中鎖脂肪酸を含む調理油に変えた群と調合油の群)を2カ月間継続摂取した。7日間の事前調査及び2カ月間の試験食品摂取中は、食事内容の記入・カメラ撮影、早朝空腹時の体重測定、活動時間を毎日記録し、身体測定(身長、体重、体脂肪率、胸部・腹部・臀部(でんぶ)周囲径、9部位の皮下脂肪厚および筋厚、安静時代謝量)を開始時、1カ月後、2カ月後に実施した。

2カ月後の結果は、日常的に練習を行うレスリング競技者において、食事指導と併せて中鎖脂肪酸を摂取した群のアスリートは、脚(下肢)の筋肉の厚さが対象群と比較して高い値を示した(図1)。このことから、中鎖脂肪酸の摂取は体組成の維持管理に有効な可能性が示された。

これらの結果から、料理をする油の選択によっても競技力の向上に影響を与える可能性が示された。日清オイリオグループ(株)によるプレスリリースでは、「油で筋肉が太くなる」と報道されたが、正確には上述のとおりである。



#### 調理方法の差で体形に差が出る

スポーツの世界において優秀なコーチは、さまざまなトレーニングでアスリートの身体に刺激を与え、競技力を向上させる手法を持っている。同じように料理をする場合も素材は一緒でもさまざまな料理方法を知っている方がメリットも多い。

同じ素材でも煮る、蒸す、焼く、炒める、揚げることにより摂取するカロリーに差がでてくる。例えば、豚肩肉をゆでた場合229キロカロリー、ソテーにすると289キロカロリー、しょうが焼きにした場合304キロカロリー、とんかつにして揚げた場合406キロカロリーと、かなり違ってくる。身体づくりのために必要な栄養素はとりたいが、脂肪は付けたくないという場合、これらの知識が役立つことになる。また、我々の研究でも明らかに、さらに油を選択することでも身体に入る栄養素が違ってくることを知っていることは重要である。

#### サーカディアンリズムを取り戻そう

健康で豊かな暮らしを手に入れるためには、一人ひとりが正しい情報を得ることと実践することが大切である。大学生の中には親元を離れ、一人暮らしをする者も少なくない。食事を作り、後片付けをすることは、一人暮らしの若者にとってなかなか習慣付かないが、コンビニ、ファストフード、居酒屋などで食事を済ませる習慣が付いてしまうと体調を崩したり、深夜まで起きていたり悪循環に陥ってしまう。また、これらの習慣は卒業してからもなかなか抜けきれないものだ。

よく学生から「朝、目覚めが悪く体調が思わしくない、何か原因がありますか」と質問を受けることがある。詳しく聞いてみると、深夜まで起きていて朝食をとらないことが多いという。人間にはサーカディアンリズム(日内リズム)があり、本来人間は夜眠くなり、太陽が昇るころには目が覚め、目が覚めてしばらくするとお腹もすいてくるようになっていく。現代人は夜更かし、深酒などにより、サーカディアンリズムを崩す原因が多岐にわたる。その結果、朝食を食べないことから血液中の血糖値が上がらず、頭はいつまでもボーっとしたままである。よって、現代人が健康を手に入れるためには、本来の自然なサーカディアンリズムを取り戻すことが重要になってくる。その秘訣をアスリートから学ぶのも良いかもしれない。

アスリートは、オリンピックやワールドカップで優勝するために自分の生活を医・科学の知見にのっとって最適なものにマネジメントしている。いつどのような練習をどのくらいするのか、食事の質と食べる時間はどのタイミングか、休養はどのようにして取るべきか……を常に考えなくてはならない。アスリートは、勝つために「スポーツ・ライフ・マネジメント」を実践しなければならない。

学生諸君はオリンピックやワールドカップで優勝することが目的ではないため、アスリートほどシビアに生活を律する必要はない。ただ、少しだけ、にわかアスリートになって「スポーツ・ライフ・マネジメント」を実践してみてもどうだろうか。

(くきどめ・たけし) 本学商学部卒業。筑波大学大学院・法政大学大学院修了。在学中はレスリング部で活躍し、卒業後は青年海外協力隊でシリアへ。現在は同部コーチを務める。

## 専修大学フィルハーモニー管弦楽団

### 第20回サマーコンサート

6月29日、多摩市民館大ホールで開催された。プログラム最初は運動会でおなじみのオッフェンバック「天国と地獄」序曲で当日の雨を吹き飛ばした。続いてスメタナの『わが祖国』より「高い城」、メインはドヴォルザークの「交響曲第7番」と、チェコの作曲家にスポットを当てた構成。今年の専フィルは新入部員が多数入団したとのことで、舞台はフレッシュな雰囲気で音楽を楽しんでいることが客席にも伝わってきた。のびのびとした演奏には荒削りとも思える部分も散見された



▲熱演する専フィルメンバー＝多摩市民館大ホールで（写真提供・多摩スタジオ）

が、学生らしい若者の力強さも感じられた。12月にミュージザ川崎で開かれる定期演奏会では更なる響きの充実を期待したい。「天国と地獄」「高い城」ではハーブの客演を得ており、これも良いアクセントになっていた。アンコールはドヴォルザーク「スラブ舞曲」第1番で、600人を超える聴衆からおくれた大拍手に、誇らしげに応えるコンサートマスターが印象的だった。

(S・K)