



# スポーツ栄養学科通信Vol.143

## 体操競技部サポートグループの活動に1日密着！



みなさん、こんにちは！

学科通信をご覧くださいありがとうございます。

最近暑い日が続いていますね。こまめに水分補給をし、体調管理に気をつけてお過ごしください。スポーツ栄養研究会体操競技部サポートグループは週に1度、ゼリードリンクの提供と選手の体重測定を行っています！今回はその日の活動をご紹介します♪

- **ドリンク提供**：選手の疲労軽減や水分補給のため、練習前と練習後にクエン酸を含むゼリードリンクを提供しています。
- **体重測定**：夏は体内の水分量が減少すると熱中症を引き起こしやすくなります。そのため、練習前・練習後に体重測定を行い、選手の脱水率を確認します。

### <①調理>

選手に提供するゼリードリンクを作ります。ゼリードリンクにクエン酸を加えることで、筋肉に溜まった乳酸をエネルギーに変換し、疲労回復を促すことを狙いとしています。

#### <レシピ>

\* 1杯分の材料 \*

・オレンジジュース	120ml
・グレープジュース	40ml
・クエン酸粉末	10g
・重曹	5g
・寒天粉	1.6g
・砂糖	6g



疲労回復効果を得るためには、体重1kgあたりクエン酸0.4gの摂取が必要とされている<sup>1)</sup>。

(例) 体重50kg × 0.4g = 20g

※練習前・後にクエン酸10gずつのドリンクを2杯飲むことで、20g摂取することになる。

### <②体重測定>

練習中に水分補給が十分にできているか確認するため、体重測定を行い、記録します。

※体重測定の誤差を防ぐため、練習前後の服装が同じであるか確認します。



### <③ドリンク提供>

体重測定後は選手にゼリードリンクを提供します。



### <④体重測定の評価>

練習後の体重測定とドリンク提供終了後は、すぐに体重測定の評価を行います。

#### \* 脱水率の計算方法 \*

$$\text{脱水率} = \frac{(\text{運動後の体重} - \text{運動前の体重})}{\text{運動前の体重}} \times 100$$

練習前の体重から**約2%以上の体重の減少**がある場合は熱中症のリスクが高まり<sup>2)</sup>、パフォーマンスの低下を招きます。熱中症予防のため、1.5%以上の体重の減少がある選手を対象に、すぐにフィードバックを行い、練習中のこまめな水分補給を促します。

### <⑤振り返り>

ドリンク提供後はアンケートの配信を行い、提供した次の日の疲労度や体調などを聞き取りました。選手からは、ドリンクのクエン酸の酸味が強く、練習前に飲みづらいとの声がありました。そのためサポートメンバーで話しあい、試作を行い、ドリンクを改良していく予定です！

スポーツ栄養研究会体操競技部サポートグループは選手の競技力向上のため、食事提供や栄養セミナー、補食提供など様々な活動を行っています。アスリートの栄養サポートに興味がある方は、ぜひスポーツ栄養学科へお越しください！

※参考文献

- 1) 三宅義明, 山本兼史, 長崎 大, 中井直也, 村上太郎, 下村吉治 「ヒトにおけるレモン果汁およびクエン酸摂取が運動後の血中乳酸濃度に及ぼす影響」 日本栄養・食糧学会誌, 第54巻(2001年) 1号, P29~33
- 2) 理論と実践 スポーツ栄養学 著者/鈴木志保子 p.170~188