

日々の暮らしに

香川芳子

女子栄養大学学長

スポーツで よい成績を出すにも 食の支えが欠かせません

冬季オリンピック、サッカーワールドカップと今年は国際大会の話題が盛んです。本学にはスポーツ栄養学を学ぶコースがあります。体を作り、体を充分に働かせるにはなにをいつどのように食べたらいいかを科学的に解明し、実際の食生活に役立てようというものです。選手経験のある学生も入学しますから、みずからの体験を栄養学に生かすことができると思います。競技によって持久力、瞬発力など、必要とされる能力が違いますし、試合前後では食生活の調整も必要です。

スポーツジムとの協働で、年に5回ほど「スポーツ選手の栄養管理・スポーツ障害の予防」講習を開催していますが、参加者は熱心にノートをとっています。学校とは違う真剣な表情に先生がたも驚かれるようです。けがや故障をなくし、よい成績を出すにはどうしたらよいかを解説するのですが、ベストコンディションをつくるには適切な食べ方が欠かせません。食事の支えがあつて初めて、その人の能力を最大限に発揮することができますのです。これは選手生命を長くすることにもつながります。