

パラリンピックニュース

報告：特定非営利活動法人日本パラ・

パワーリフティング連盟、事務局

問合先 : ファックス 042-336-5081

電話 : 042-444-5787 久保、吉田

メール : hisako@phouse.jp

ホームページ : <http://www.phouse.jp/>

心理サポート事業（報告、吉田寿子）

8月23日、パラリンピック競技のマルチサポート戦略事業の一環で、「試合期における実力発揮のための心理的コンディショニングづくり」というタイトルで、常葉大学准教授の百瀬容美子氏と、日本スポーツ振興センターの山田裕生氏に講習をしていただいた。

競技会で実力を発揮するには、動機付けが低すぎても、逆に世界タイトルを取るぞ、とか、自己ベストを出すぞ、といった、動機付けが高すぎても実力発揮は難しいという。それでは、どうしたらよいか、ということで、まずは、心理的コンディションの測定をし（心理的競技能力診断検査DIPCA）隠れている自分の意識、気持ちを探ろう、という所から始まった。自分の隠れたウィークポイントを知ることが大事だそうで、参加者全員がこの検査をして、講師の先生の分析を受けた。



心理サポート講師、百瀬先生

たとえば、やる気が非常に高い、勝つぞという意識が強すぎる、という結果の出た選手に対しては、往々にして自分をコントロールできない状態が生まれ、普段通りの成果を出せない場合がある。とか逆に、自信がない、という結果が出た選手にたいしては、試合直前までハードな練習を繰り返し、結局疲労を蓄積し、パフォーマンスが発揮できないのでは？等の、分析をしていただいた。

そういう時の一解決方法として、筋の緊張を解きほぐす方法を体得したり、呼吸を調整する方法を体得したりするのが有効だそうで、今回は、筋の緊張を解きほぐす「漸進的弛緩法」を学んだ。これは、筋肉の各部位に対して、10秒程度思いっきり力を入れて緊張させ、15秒程度、脱力する。これを、体の各部位の筋肉に対して行くと、筋肉の弛緩した状態が体感、体得でき、自分をコントロールして試合に臨める、というものだった。



また、パワーリフティングは個人競技だから、協調性などは関係ない、と思っている結果が出た人については、水泳や、陸上などを含め、たとえ個人競技であろうと、チームとして、パラリンピックはじめ国際大会に参加するのであり、チームの中に一人でも不安な人がいると、それが集団に移ってマイナスが拡大してしまう、という、ことが実証されているという話があった。逆に、集団の中で、一人が力を出し切ったのを見ると、集団自体が元気になり、一人で参加するよりもより大きな力が出せるものだ、という、結果も出ているそう。確かに、一人が自己ベストを出してメダルを取ったことで、他の日本選手たちに良い刺激が伝わり、次々と好成績が生まれる、という場面を世界水泳やオリンピック水泳でも目の当たりにしてきた。

時間が少なく、聞きたかった呼吸法なども聞けなかったが、今後も継続的に、心理サポートを受け、様々な側面から選手を支え、選手をコーチがどのように理解し、どのように指導していくか、ということの重要性を、心理サポートの側面から考えさせられた。



長野パラリンピックアイススレッジホッケー日本代表選手、西日本に初参加で登場する。楽しみな新人だ。

■ 栄養サポート事業（報告、石田直章）

1. 実施場所：兵庫県 スポーツ交流館
2. 実施日時：8月30日、午後2：00から4：00まで
3. 参加人数：16名
4. 講師：吉野昌恵氏（NTC所属 公認スポーツ栄養士）
5. 内容は以下の通りです。

トレーニング期のコンディショニング（栄養）LBMについて

- トレーニングによってパフォーマンスを上げるためには、LBM（除脂肪体重）を増やすことが大切である。
- 除脂肪体重とは、体重から、脂肪の重さを引いた、骨格・血液・結合組織等の重さの事である。
- 体重別の競技では、脂肪を減らして除脂肪体重を増やすことが必要である。
- 毎日の体重測定がエネルギー過不足の目安になるので、体重測定を重視する。
- その際には、同じ条件で測定する（時間、環境）。
- セルフモニタリングが大切である。（自分で管理できる事）
- 除脂肪体重はキャリパーを使用して測定するが、インピーダンス法も可能か？
・・・（上半身の組成だけをみるのであれば）
- エネルギーとして使う栄養素の内、タンパク質・脂質・炭水化物に特に注意をすることが大切である。タンパク質の適量は体重1Kgあたり1.5～2Kgのタンパク質が必要である。
- 少なくとも多すぎてもダメ。余剰タンパク質は脂肪になって蓄積するだけである。
- 食事以外から採るタンパク質としてプロテイン、ミノ酸、ペプチドがあるが過剰摂取になっていないか？
- トレーニング終了後1時間以内に10～20gのタンパク質を少なくとも体重1Kgあたり1gの糖質と同時に摂取することで、グリコーゲンの回復を早めタンパク質の合成を高める。
- 炭水化物はパワーリフティングの選手にとってとても大切な栄養素である。
- 脂質は採りすぎではダメ。クロワッサンやベーコン、カップ麺に多く含まれる。
知らない内に摂取している可能性がある。
- サプリメントは、まずは日頃の食生活を振り。本当に自分に必要なかを考える事・
利用を考えるのは、海外遠征など通常とは異なる環境により食事が偏ってしまう時。減量期。体調不良で食欲が無いとき。
- サプリメントの中にはドーピング禁止物質が含まれている場合がある。

まとめ

自分の体重をいつも計ること。
タンパク質は適量を摂取する
炭水化物はしっかりと摂取すること
アスリートの基本的な食事の形を意識する事
サプリメントは取りすぎない
その他