

市民からアスリートまでの スポーツ栄養学

岡村 浩嗣 編著

藤井久雄・河合美香・宮崎志帆・小清水孝子・横田由香里・柳沢香絵

はしがき

2011年が設立100周年となる日本体育協会の設立趣意書で嘉納治五郎は、「国の盛衰は、国民の精神が充実しているか否かによる。国民の精神の充実度は国民の体力に大きく関係する。そして、国民の体力は国民一人ひとり及び関係する機関・団体等が体育（スポーツ）に関して、その重要性をどのように認識しているかによる」（日本体育協会のホームページ）と述べ、体育を振興するためにオリンピックへの参加を目指したという。

オーストラリアは現在はスポーツ大国である。しかし、1976年のモントリオールオリンピックで獲得したメダルは金0、銀1、銅4だった。国民のスポーツに対する関心がうすれて、健康が損なわれるようなことになってはいけないと当時の政府は危惧した。そして、国際的な競技力を高めれば国民のスポーツに対する関心が高まるだろうと考え、オーストラリアスポーツ科学研究所が設立されたのだという。

両方に共通しているのは、スポーツ振興が国民の健康につながるということである。

人は食べないと生きて行けないが、より健康になるためには運動したほうが良い。運動してもきちんと食べないと、運動の効果が得られないばかりでなくかえって健康を害することになりかねない。

「食」は「人を良くする」と分解でき、人の最も基本的な運動である「歩」は「止まることが少ない」と分解できる。食べることと運動することが人の健康に必須のことがらであることを示して面白。

アスリートは強くなるためにトレーニングする。そのトレーニングの効果を高め、確実に身につけるために栄養補給は欠かせない。アスリートの栄養・食事は自動車レースのフォーミュラ1（F1）のためのレーシングカーをつくり、走らせることに似ている。極限状態での運動に耐えられる体づくりとエネルギーなどの補給が必要だからである。

今では信じがたいことかもしれないが、かつては運動中に水を飲んではいけなかったといわれた。貧血や無月経になって、「ようやく一人前の練習ができるようになった」という指導者がいた。科学的な視点、根拠が乏しかったからである。

本書では健康のためにスポーツをする人たち、アスリートとして強くなろうとする人たちの毎日の食事や、練習や試合の時の栄養補給・食事について、科学的な視点、根拠に基づいて記述するように心がけた。「科学的」というと難しいと思われるかもしれないが、決してそんなことはないので心配しないでいただきたい。

体に悪い食べ物というのはなくて、運動しないのにたくさん食べると体に悪いというような、「食べ方」が悪いということがあるのだと思う。スポーツ栄養学は食事の量やタイミングなどの「食べ方」を考えさせてくれるものだと常々、思っている。

2011年3月

岡村浩嗣