

# 12月号パラ・パワーニュース

## 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、吉田寿子

問合先 : ファックス 03-6229-5420

電話 : 03-6229-5423 吉田、久保

メール : [jppf.jimu@gmail.com](mailto:jppf.jimu@gmail.com)

ホームページ : <http://www.phouse.jp/>

### 10 月京都合宿の報告

総括；選手の試技の精度が確実に上がってきていると実感した。今後も合宿を続けることで日本の競技レベルが上がる期待感を持てる合宿となった。

10月21日、午後12時に京都駅集合、午後1時30分より合宿開始

#### 1□ 医科学サポートで何ができるか

京都リハビリテーション病院の徳永先生と伊藤先生より、どのようなサポートが連盟に対して可能か、ご提案をいただいた。(資料1)

こういうご提案を一つ一つ実施するに当たり、選手個々のカルテを作り、長い目のサポートをしていきたい。

#### 2□ トレーニング

準備体操(中ノ瀬理事、山本連盟トレーナー)

特に肩回り、肘、大胸筋を中心に動的ストレッチ。

各自が自分の課題でトレーニング。全日本のコーチとなる瀬尾桂一さん、篠田健治さんとの呼吸あわせ。





映像を見ながら、各自のフォーム確認。

### 3□ 体のケア

山本トレーナーを中心にアイシング、必要に応じてマッサージ。

### 4 □ 宿舎でのミーティングは中止。

宿泊施設が三箇所に分散したため。早急な宿泊施設の整備をお願いした。

## 10月22日、午前9時30分合宿所集合

1□ **コンプライアンスとは何か。**パラリンピックサポートセンターから発行された漫画で学ぶ

2□ **中ノ瀬理事よりコーチへのお願い。**選手に付いて

の理解で、「健常者が足だけが使えない」というとらえ方は、選手との相互理解が深まらない。コーチも障害について、もっと、学ぶべきと言う話が合った。

3□ **連盟理事長より、世界的な普及練習のお勧め**と、その先は、個々の個性を生かす練習の大切さの話があった。

### 4□ 「侍ルーティーン」

三浦選手のリオにおけるパフォーマンスで、競技に入る前の動作が、IPCの目に止まり、インタビューを受けた。「試技をする前に精神統一や体のバランスを整えるために毎回(練習でも試合でも)同じルーティーンをしている。肩の緊張をほぐし、試技の動作をイメージする動きを自分なりに考えて作った。また、このルーティーンをすることで、観客にもこれから試技をするという合図になるので、注目されやすく、会場の空気が変わることが感じられ、集中できる。」

### 5□ 大胸筋疲労度測定

大胸筋の筋肉の硬さと反応スピードから疲労度を測定。左右の違い、トレーニング前とトレーニング後の違いなどを計った。これらは、定期的に測定していき、選手個々の筋肉の性質を把握したうえで、どれくらいの疲労が出ているかを数値化していくことで、今後は、客観的にオーバートレーニング警告を受け取ることが出来るようになる。

### 6□ 桑原塾塾長、桑原弘樹先生による、アミノ酸の話。(資料2)

### 7□ トレーニング(前日と同様)

### 8、体のケア(前日と同様)

山本トレーナーを中心にアイシング、必要に応じてマッサージ。

### 9□ 合宿所における意見の交換会は中止。(宿泊場所が四か所に分かれたため)

## 10月23日、午前9時半合宿所集合

1□ **小学校での体験授業の報告。**各地域でも体験会があれば体験授業に役立ててほしいと連盟作成のパワーポイントを愛知県、京都府に配布。

### 2□ トレーニング(前日と同様)

### 3□ 体のケア(前日と同様)



# 桑原塾塾長、桑原弘樹氏による 「筋肉づくりサプリメント講習会」簡単まとめ

(連盟事務局、吉田寿子)

## 1□ 体のベースが必要

まず、サプリメントの学習の前に、体のベースを作っておくことが必要（バランスのとれた栄養摂取）一日の食事でタンパク質が足りない、とか、疲労が取れない、等を感じたら、サプリメントを摂ることを考える。

## 2□ 筋肉作りサプリメントに求めるもの

- 栄養；高タンパク質・低脂肪への期待、プロテイン摂取
- 機能；クレアチンのように、栄養はないが、体に何らかの働きをするものを期待

## 3□ 機能性を求めるに際して重要な事。

飲むだけで、「利く」サプリメントはない。サプリメントが有効に活用できるのは、「適度な刺激」が与えられた時だけ。すなわち、「トレーニング」なしに、サプリメントに「利き」を求めるのは、大きな間違い。

## 4□ アミノ酸

アミノ酸には20種類あるがそのうち、必須アミノ酸（体内では合成されない）を効率よくとることが大切。必須アミノ酸の内トリプトファンが入っていないアミノ酸があるが、これらは9種類あって初めて体に作用するので、アミノ酸を購入するときは、注意すること。

トリプトファンは、脳内でセロトニンを作る働きをし、これが、睡眠をつかさどるメラトニンの生成に関与するので、トレーニング後のリラックスや快適な睡眠に役に立つ。

## 5□ BCAA

9種のアミノ酸の内、バリン、ロイシン、イソロイシン（1：2：1）をBCAAといい、これらは、筋肉の中だけで働くアミノ酸。このうち、ロイシンは、筋肉を肥大化する合成スイッチとなっている。ただし、このスイッチを押すのは、トレーニングによる刺激。トレーニング中にBCAAがいつでもあれば、筋肉合成スイッチが押され続け、トレーニング効果が高まる。量的には一回4g。たとえば、女子プロゴルファーは、4gをプレイ中に合計5回摂取し、筋肉内のBCAAが不足しないよう心掛けている。ただし、トレーニングをするという事は、エネルギーを使うという事なので、同時に『糖質』も取っておかないと、トレーニングは出来なくなる。つまり、筋肉合成のスイッチが押せなくなる。最近ではこの筋肉合成スイッチ、ロイシンの代謝物質HMBが注目されており、これを摂取している選手も増え始めている。

## 6□ グルタミン

筋肉合成には直接関係しないが、アミノ酸の中のグルタミンは、体で合成されるが、このグルタミンには免疫機能を高める働きが有ることと、胃腸はグルタミンがないと



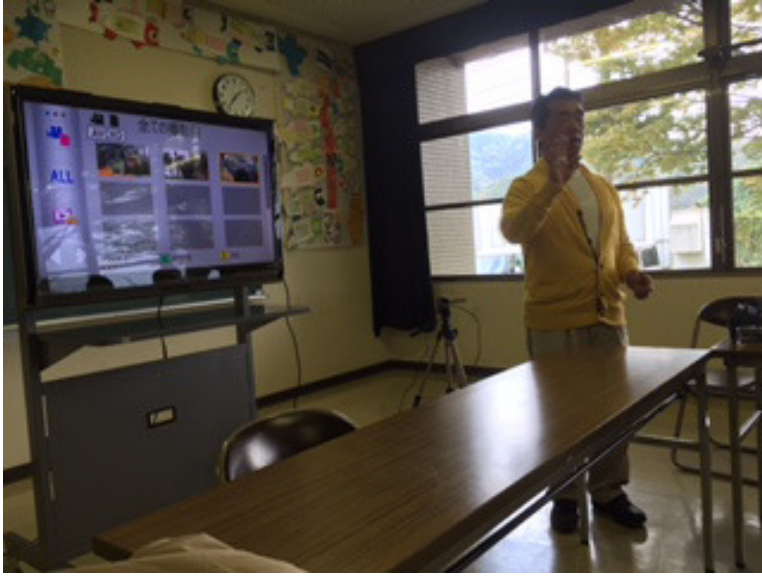
働かないので、グルタミンを摂っておくことは、トレーニングで疲れたときにも風邪などの予防になり、また、胃腸を働かすことで消化吸収力も高まる。

## 7□ 一日のサプリメント摂取タイミング

朝食 (7:00)	グルタミン+プロテイン (20g~30g) ——朝食はたんぱく質が不足しがちなので、十分摂っておくこと。
↓	
トレーニング (10:00)	BCAA+CCD (糖質を含んだドリンク)
↓	
昼食 (12:00)	必須アミノ酸 (またはプロテイン)
↓	
トレーニング (15:00)	BCAA+CCD (糖質を含んだドリンク) トレーニング後に必須アミノ酸 (又はプロテイン)
↓	
夕食 (18:00)	
↓	
就寝	グルタミン



## 11 月6日合宿ベンチプレスで肩を痛める原因の考察と対策



12月3日の全日本選手権に向けて、徐々にピーキングが進み、重量が上がってくると、肩の痛みを訴える選手が増えてきた。そこで、今回の合宿では、なぜ、ベンチプレスで肩を痛めるか、いためないためにはどうしたらよいか、中ノ瀬啓作連盟理事にお話いただいた。ベンチプレスで肩を痛める原因には、次の二つが考えられる。

### 1、フォームの間違い

手首の位置、バーの握り方、寝る位置によって、体のバランスが壊れ、インナーマッスルと、アウターマッスルのバランスがとれず、怪我をするケース。

### 2、可動範囲の狭さから怪我をするケース

ベンチプレスで、アーチを作ったりなど、できるだけ挙上距離が小さくなるように選手の皆さんは工夫を凝らしている。それは、理にかなっているが、そのことに意識がとられるあまり、「可動範囲を広くしよう」という意識がない。そのために、ちょっとバランスを壊した時、補助員のちょっとしたミスで、バーを取るタイミングが遅れた時など、肩を怪我してしまうケースがある。それは、そのちょっとしたバランスの崩れで、今まで、鍛えていなかった部分に負荷がかかり、それが、故障につながる、というケースが多々見られる。

その対策として、25 cmから30 cmの高さの平行棒を用意し、深い腕立て伏せをする。その際に、しっかり深く体を沈める、という動きと同時に、早く体を沈める、という、トレーニングも入れておく。そうすることで、可動範囲が広がり、とっさの動きにも対応できるようになる。

ただ、この方法は、脊椎損傷の選手には無理で、その場合は、ダンベルを用いて、ダンベルをフライをするように持ち、ダンベルベンチを行う。体が固かったり、肩甲骨の可動域が小さい選手は、最初は、深い位置でダンベルベンチを行うのは、難しいが、徐々に訓練して、可動域を大きくしていくことで、怪我の防止につながる。

お勧めとしては、トレーニングに入る前に、軽いダンベルで、ストレッチをする感じでダンベルベンチを入れ、その後、スピード練習。そのあとに、普通の練習をすることをおすすめしたい。この場合のダンベルベンチは、あくまでも、ストレッチ、ウォーミングアップ前の準備であり、トレーニングとしてのダンベルベンチではないので注意。これだけで、肩の怪我は減るはずだ。

## こまめなケア



山本連盟専任トレーナーには、筋肉の解剖模型図から、ベンチプレスでいためやすい部位の説明を受けた。

解剖図を見ながら、自分の違和感を感じる部位を特定し、合宿終了後に、トレーナーからケアを受けた。