

8月号パラパニュース

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：〒107-0052 東京都港区赤坂1-2-2-4F

電話：03-6229-5423、FAX：03-6229-5420

メール：jppf.jimu@gmail.com

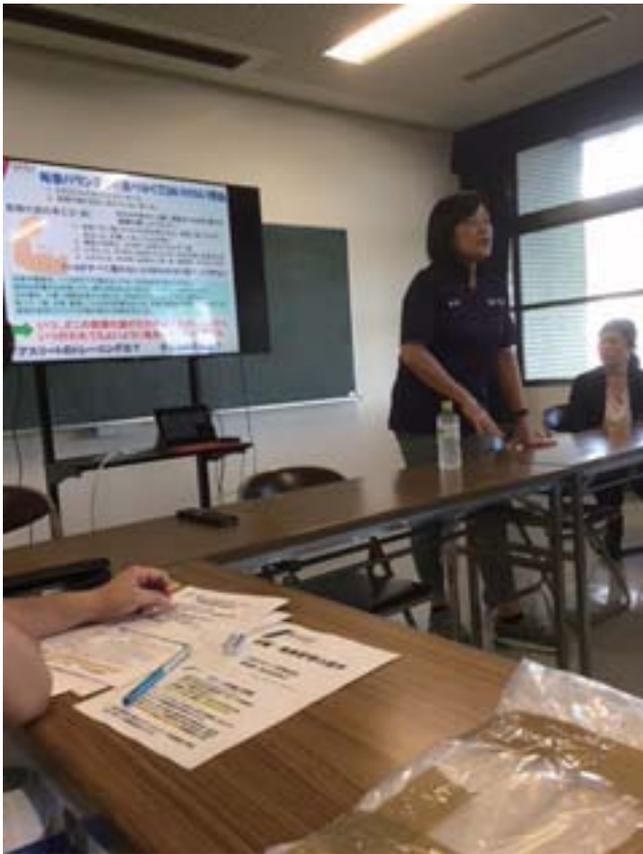
ホームページ：http://jppf.jp/

合宿報告

パラ・パワーリフティング連盟では、競技力向上を目指し、定期的に合宿を開催しています。6/24-7/7、7月合宿を開催し、その後、7/9に2019年ヌルスルタン世界パラ・パワーリフティング選手権大会に出発しました。今月号では、日本選手の結果だけを掲載いたします。二年前のメキシコでは、入賞者（8位以内）がゼロでしたが、今回は、入賞者1名、9位2名と、競技力向上の成果が出せた試合でした。ですが、まだまだ、競技力を向上させないと、東京パラリンピックには選考されません。これから、来年の4月まで、パラパワー選手と役員は、一丸となって、東京パラリンピック選考に向けて、競技力を上げるべく、奮闘していきます。



合宿では、メディア公開日を設け、大変多くの報道の方々にパラ・パワーリフティングの取材をしていただきました。写真上左は、気合の入った練習をする男子97kg級の馬島誠選手が、大勢の報道陣に囲まれ、取材を受けながらの練習をしている様子です。写真上右は、東京2020までの連盟ヘッドコーチに就任したジョンエイモス氏が、報道陣から、日本選手の様子、トレーニング概要の取材を受けているところです。連盟では、ジョンエイモス氏のトレーニング理論を強化策として取り入れています。選手個々の個性も生かせるよう、ジョン氏のトレーニングを必ずしも全員が行っているわけではありませんが、世界選手権では、着実な成果をあげました。



スポーツ栄養の第一人者鈴木志保子先生の栄養講座

合宿では、水分補給がパフォーマンスに及ぼす影響、心理サポート、栄養サポート、石井東大教授による筋肉の話、アンチドーピング講座、など、世界選手権に向けての最終練習とともに、様々な講座を設けて、勉強しました。

今月号では、そのうち、心理サポートと水分補給で学んだことを報告します。来月号では、筋肉作り(パラパワーの競技力向上)の理論とジョンエイモス氏のトレーニング理論との関係を詳しく報告します。

栄養サポートでは、今まで、健常者の理論で栄養指導を受けてきましたが、パラアスリートの栄養概論を学ぶとともに、障害に特化した栄養指導を個別にいただくことになり、選手それぞれのニーズにあった栄養指導で、選手の競技力の向上がはかれれば、と、連盟では期待しています。

心理サポート報告

JPCの心理サポート指導者の荒井弘和先生に、カザフでパフォーマンス発揮のための講座や個別指導をお願いしました。

自動思考（自分の意志とは関係なく勝手に頭に浮かんでしまう考え）

* 調子悪いな、負けたらどうしよう、テンション上がらないな。等。試合前に感じたら；

これに対する対処（コーピング）

*セルフトーク

- ・ 調子悪いな、と、思っている自分を外から見て、「そうだね、なんで調子が悪いんだろうね」と、自問自答してみる。
→考えが循環せず立ち止まることができる。
- ・ 負けたらどうしよう、と、思っている自分に「負けたらどうしよう、と、**考えた**。と、言葉を付けてみる。
→考えていることは事実ではない。

*自分の位置を外から想像してみる（マインドフルネス）

- ・ テンションあがらないな、そんな自分を外から観察してみる。この人、なんで、テンション上がらないなんて思っているのかな？飛行機が長すぎて、疲れているのか？
- ・ 失敗しちゃったな、落ち込み70%かな、自分に腹が立つな、怒り60%、その分落ち込みが40%になったぞ。気分や感情を%で表してみる
→自動思考から距離が取れる。

*代替思考を考える

- ・ 調子悪いな→友達から見たら今の自分は、どう見えるのだろう。Aさんを自分の立場に置き換え、自分は、Aさんにどうアドバイスするだろう。
Bさんに自分の悩みを話したら、どう、答えるだろう。



連盟アンチドーピング委員会のメンバー高橋省吾さんのアンチドーピング講座

等、レクチャーと個別指導をしていただきました。「その課題は克服できます」とアドバイスを受け、気持ちが楽になった、という、感想を話してくれた選手がいました。引き続き、次の合宿でも心理サポートをお願いしています。

勝手に浮かんでくる自動思考から一歩引いて、自分を眺めることで、気付けば、自動思考から距離を取ることができ世界選手権を乗り越えることができた、など、大会での皆さんの気持ちの支えに少しでも役立てば、と、期待します。

水分補給とパフォーマンス

- ・ 十分な水分補給がなぜ大事なのか
- ・ 世界選手権に臨む自分に、それがどれだけ影響を与えるか、よく考えてみよう

(By ジョンエイモス氏)

1、 水分補給とパフォーマンス

- ・ 人間の身体の約 60% は水で構成されている
- ・ 「正しい」水分補給は、人体に必須な多くの機能にとって非常に重要であり、単に人としてだけでなく、選手としてのパフォーマンスにも大きなインパクトをもたらす。

2、 水分補給は体温調整を助ける

- ・ 身体の深部体温が正常値より高まると、過度のストレスが身体に掛かり、それが身体のエネルギー・システムに支障をきたすことがある。
- ・ そのため、こうしたストレスは、パフォーマンスとリカバリーの双方に悪影響を及ぼすことがある

3、 水分補給は、血圧の調整を助ける

- ・ 血圧が適切に調整されると、通常の心拍を維持できるので、トレーニングやリカバリーの間身体に掛かるストレスも、それによって上手く対処できるようになる
- ・ 過度のストレスは、パフォーマンスやリカバリーに悪影響を及ぼすような炎症を引き起こしたり、他のマイナス要因にも繋がり得る。

4、 流動体（液体・気体）は、基礎的（エネルギー）栄養素を人体に巡らせるのを助ける働きをする

- ・ 炭水化物、タンパク質、脂質、その他の栄養素など、身体のエネルギー源として使われる基礎的な多量要素は、全てが人体の中で流動体によって運ばれている
- ・ 加えて、激しい運動から生じる代謝老廃物の排出を助ける

5、 自分の水分補給レベルを観察（モニター）しよう

- ・ 多くの選手は、脱水症状のサインに気付いてから水分補給しようとするが、それでは遅過ぎる
- ・ 自分の水分補給レベルを把握して先読みして行動することで、パフォーマンスの低下を防ぐことができる。また、脱水症状に伴う様々な深刻な健康リスクからも免れる。
- ・ 休息と適切な水分補給が揃うことで、最も効果的に身体を操ることが出来る
- ・ 特に水分補給に関しては、良いトレーニング・プログラムに必須な部分であるにも関わらず、選手やコーチから簡単に見逃されたり、軽視されたりすることがある
- ・ 選手が脱水症状に陥ることでの最悪のリスク

- 脱水症状は、怪我、熱性の病気、低ナトリウム血症（ナトリウムの過度の欠乏と電解質のアンバランス）を引き起こすことがある

- 脱水症状にあると、身体への緊張とストレスが増すので、練習が困難度を増すことがある

6、 フライトとトイレと体重の変化

- * 長いフライトで、浮腫するか、脱水になるか、人によって違う。
- * 到着してから、試合まで何日あるか、こちらは把握が大切。
- * トイレにどれくらいの頻度に行くか、自分を知る。フライトに乗る前にトイレの作戦をたてる。ただし、それがストレスにならないようにすること。

7、 水分補給とパフォーマンスの関係

- * 水分不足で、体がストレスを受ける、パフォーマンスが落ち、リカバリーも落ちる、炎症が起こる。怪我

につながる。老廃物の排泄が滞る、栄養が体に回らない。

(水分だけで減量したら、力が出なくなる。)

8、脱水症状の兆候

* 初期の兆候

・のどが渇く、尿の色が変わる、痙攣（痙性）、皮膚の色が変わる（赤くなる）、頭痛、心拍数や呼吸数の上昇、倦怠感、唇や口が渇く

* 付加的な兆候

・判断力が鈍る、めまい、吐き気、低血圧になる。便秘。腎盂炎になりやすい。衰弱、呼吸困難。

9、2つのチェック方法

*皮膚の膨圧

・手の甲の皮膚を軽く数秒つまんでから離して、元に戻る様子を見て観察する。戻るのに時間が掛かるなど、戻りにくいようなら脱水症状の可能性が高い

*尿の色

・1日を通して定期的に確認するが、特定の食物や飲み物に色が左右されることがある。色の濃さの指標があり、濃いと脱水症状を示し、かなり明るい色は、むしろ水分補給し過ぎも示す。淡い麦わら色から透明な黄色が良好な状態とされる

10、フライト中に飲むもの

* 水+ジュース。オレンジを飲みすぎると、ビタミンCの取りすぎで、唇が渇いたりする。クランベリージュースやトマトジュースが良い。

* スポーツドリンクは、ナトリウムやカリウム、電解質を補給するが、これは激しい運動で失われた分に対してであって、こうしたミネラルや電解質を失うのは60分以上連続して激しい運動をした時のことである。

* 多くの場合、こうしたスポーツドリンクは、パフォーマンス改善や脱水症状改善に関しては、水ほどの高い成果はもたらさない

* 練習の前後および間に適切な水を摂取しておくことで、こうした栄養素や水分を身体の中の細胞に供給し、維持できる

* スポーツドリンクは、かなり高温・乾燥環境で2～3時間のマラソンを走る時や、慣れない高地トレーニングの間などにおいては、パフォーマンス改善や脱水症状防止にはなり得る

11、トレーニングと試合で、水分補給をコントロールする

*練習前（2-3時間前）

約500mlの水分を摂る。この後どれくらいの時間で、トイレに行くか知っておく。

*練習直前（20分～30分前）

約250mlの水分を摂る。

→ただし、検量などがあるので、各自でルーティーンを作る必要がある。アップが始まってからトイレに行くようだとアップ時間は30分しかないので、アップがいつも通りできなくなることもある。したがって、この後、どれくらいの時間でトイレに行くか知っておく。

*練習中

10分か20分おきに200mlの水分を摂る。

世界選手権を想定して、どれくらい前に水を飲んだら、どれくらいのタイミングでトイレに行くかなど自分のことを把握し、自分のルーティーンを作る。万一口トイレが使えない場合のことも想定して、特に車いすの選手は準備しておくこと。

*試合後

練習後20分から30分以内に約250mlの水分を補給する。

12.水分コントロールもパフォーマンス改善も、選手次第

・自分の体にとって何がベストか把握することが大切。選手によって身体機能も特徴も全く異なるのを心得る

・以下を避けることで、脱水症状もパフォーマンス低下も避けられる

- 練習の前や最中に十分な水を飲まない
- 汗をかきすぎる
- 練習の後で水分を置き直しとする
- 喉が乾くまで飲まない

上記は全て、脱水症状のリスクを高めるだけでなく、競技パフォーマンスも減じる。もしパフォーマンスを向上させたかったら、いつどれだけの水分を補給するかを積極的に考える

- ・喉が渇いて水分補給が必要と感じるまで待つ必要はない

13. 水分補給をコントロールして最適パフォーマンスを維持する

- ・体重と尿の色に注意することでパフォーマンスを改善できる。尿の色が濃いほど、脱水症状の影響が身体に出やすい状態
- ・練習の前と後での体重変化は、脂質とは全く関係なく、水分の喪失を示す。パフォーマンス低下を防ぐには、この失われた分の水分を補う必要がある。

14. 水分の取り過ぎとパフォーマンス低下について

- ・激しい活動の間と後については、どれほど水分補給しても、しすぎることはない。
- ・適切な水分補給に関しては、身体は常に明確なサインとして渇きや痛みを表すとは限らないので、注意が必要
- ・まれに、水分の摂りすぎにより、血量上昇とナトリウム血中濃度の低下による低ナトリウム血症が起こることがある
- ・パフォーマンスの直前に大量の水を取りすぎると、まれに浮腫んだり胃が痙攣するような感覚を覚えることがあるが、深刻なものではなく、しばらくすれば収まる

(トイレさえあれば、どこでも用を足せる健常者と異なり、特に脊髄損傷などで、尿を自由にコントロールできない選手には、是非、この水分補給と自分のパフォーマンスとの関係を知ってもらいたいと思います。)

□ 世界選手権結果速報

世界選手権に先立ち、京都合宿中に、京都スポーツ障がい者スポーツ推進協会が、壮行会を開催してくださいました。壮行会では、城陽市市長さんも駆けつけてくださり、激励のお言葉を頂きました。また、地元の太鼓クラブの方々の力強い太鼓の演奏で、選手役員一同、世界に向けて出発することが出来ました。今月号では、速報として日本選手の結果を下記に添付させていただきました。



Nur-Sultan 2019 World Para Powerlifting Championships

2019 ヌルスルタン世界選手権

<日本選手団 結果>

ジュニア

	階級	出場人数	結果	氏名	所属
女子	67Kg級	2	7/12出場 記録55キロ 2位	森崎可林	個人
男子	107Kg超級	3	7/12出場 失格	松崎泰治	個人

一般

	階級	出場人数	結果	氏名	所属
女子	41Kg級	19	7/13出場 記録55キロ 16位	成毛美和	APRESIA Systems 株式会社
	45Kg級	18	7/13出場 記録56キロ 16位	小林浩美	個人
	50Kg級	16	7/14出場 記録54キロ 13位	中嶋明子	個人
	55Kg級	15	7/15出場 記録59キロ 12位	山本恵理	日本財団パラリンピックサポートセンター
	73Kg級	18	7/17出場 記録67キロ 13位	坂元智香	医療法人メディケアアライアンスあおぞら病院
男子	49Kg級	24	7/13出場 記録125キロ 16位	三浦浩	株式会社東京ビッグサイト
			7/13出場 記録115キロ 18位	加藤尊士	豊田市役所
	54Kg級	16	7/14出場 記録137キロ 8位	西崎哲男	株式会社乃村工藝社
			7/14出場 記録124キロ 10位	市川満典	個人
	59Kg級	23	7/14出場 記録132キロ 12位	光瀬智洋	シーズアスリート(株式会社アソウ・アルファ)
			7/14出場 記録124キロ 16位	奥山一輝	順天堂大学
	65Kg級	24	7/15出場 記録132キロ 13位	佐野義貴	EY新日本有限責任監査法人
			7/15出場 失格	戸田雄也	北海道庁
	72Kg級	27	7/16出場 記録172キロ 10位	樋口健太郎	個人
			7/16出場 失格	齊藤伸弘	個人
	80Kg級	36	7/16出場 記録172キロ 11位	宇城元	順天堂大学
			7/16出場 記録150キロ 24位	佐藤芳隆	パワーハウスつくば
	88Kg級	25	7/17出場 記録189キロ 9位	大堂秀樹	SMBC日興証券株式会社
7/17出場 記録140キロ 21位			石原正治	オリンパステルモバイオマテリアル株式会社	
97Kg級	26	7/18出場 記録150キロ 21位	馬島誠	日本オラクル株式会社	
		7/18出場 記録148キロ 24位	佐藤和人	個人	
107Kg級	20	7/18出場 記録202キロ 9位	中辻克仁	日鉄環境プラントソリューションズ株式会社	