

# 女子選手 体作り学ぶ

## 八学大 専門家講師にセミナー

### 八戸

運動部の女子部員にアスリートとしての体作りを学んでもらおうと、八戸学院大学は22日、専門家を講師に招き、「スポーツ栄養セミナー」を同大で開いた。部員たちはアスリートに必要な食事や効果的な栄養補給法について熱心に学んだ。

同大女子スピードスケート部と女子ラグビー部の部員12人が参加。五輪選手に食事を提供するなどアスリート食の研究で知られる味の素スポーツニュートリション部の黒澤尚哉氏が、ス



ポーツとアミノ酸の関係を中心に講演した。

黒澤氏(奥)の講演に聴き入る八学大の女子選手たち

「筋肉を作るのはアミノ酸で、特に9種類の必須アミノ酸が重要。アスリートはアミノ酸が筋肉を合成する時間帯を意識

黒澤氏は、アスリートの食事は「何を食べるか」より「何のために食べるか」が大切と指摘。タンパク質や糖質、ビタミンなどを3度の食事でバランスよく取る

し、食物の消化時間などを考えて効果的に摂食する必要がある」などと強調した。

同大は高校時代まで打ち込んでいたスポーツを大学進学後も続けたいという学生の成長を支援するさまざまな取り組みを行っており、スポーツ栄養セミナーもその一環として開いた。

(若松清巳)