

# 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。



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

ポーツとアミノ酸の関係を中心に講演した。

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

ことが絶対条件とした。その上で、タンパク質は20種類のアミノ酸の組み合わせでできていると説明。

「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

(若松清巳)