

# スポーツあんじょう



■国際大会で  
国際大会の雰囲気は、張り詰めていたというより、意外になごやかな感じ。でも、日本の試合とはまったく違う空気でした。大会の結果は、満足できるものではなく、悔しい思いをしました。ただ、海外の選手と交流

■競技との出会い  
最初試合に出て、なかなか結果が出ませんでした。でも、次第に「続けてみよう」という気持ち芽生えてきて、中学1年生の秋ごろから本格的に取り組み始めたのです。

■練習で心がけていること  
まず、練習を続けることが大切だと思っています。自分で、やる気がなくなってきたと感じたら、自分自身に「がんばれ！」と声をかけています。

■その魅力  
自転車の魅力は、ほかの競技にはないスピード感。そして、速さを自分で作り出していくという感覚です。最速では、時速70キロほどのスピードが出ます。そのときは、風を切る音で周りの音が聞こえなくなるほどです。

■練習で心がけていること  
まず、練習を続けることが大切だと思っています。自分で、やる気がなくなってきたと感じたら、自分自身に「がんばれ！」と声をかけています。

■一歩ずつ次の目標へ  
小学生のころは夢だった競輪選手。その夢が目標に変わったのは高校に入学したときです。練習が辛かったときに、続けることができ

■その魅力  
自転車の魅力は、ほかの競技にはないスピード感。そして、速さを自分で作り出していくという感覚です。最速では、時速70キロほどのスピードが出ます。そのときは、風を切る音で周りの音が聞こえなくなるほどです。

■練習中の栄養  
普段もそうですが、練習前の朝食は、必ず食べるようにしています。そして、練習中も少しずつ栄養を取っています。長時間練習を行う場合、ハンガーノック（血糖値が下がり、力が入らなくなる）になってしまうことがあるからです。また、体重の維持も必要ですから、3食しっかりと食べることも心がけています。



●愛知産業大学三河高校在学  
●2007アジア・グランプリ 台北大会に出場

アーチェリー  
大島 淳さん



anjo city anjo city anjo city anjo city anjo city anjo city anjo city anjo city

|   |   |   |  |  |  |   |  |
|---|---|---|--|--|--|---|--|
| 安 | 城 | の |  |  |  |   |  |
| ア | ス | リ |  |  |  | ト |  |

スポーツ  
あんじょう



写真提供：Kenji Nakamura

今年北京オリンピックの年。世界が舞台のスポーツ大会といえば、オリンピックを思い浮かべますが、このほかにも、毎年様々な競技の世界大会が開催されています。

世界の舞台で、選手はどのような心境で戦っているのか？ 普段の練習や体調管理は？ 今後の活躍は？ 今回の特集では、安城在住の3人のアスリートから話を聞きました。

問い合わせ▶体育課  
(市体育館内／☎75>3535)



## 柔道

大河内哲志さん

●第1回講道館柔道「形」国際競技大会2007(投の形)で優勝

### ■柔道の「形」

形とは、掛ける側と受ける側の技を行うもの。今回の大会では「投の形」「固の形」「極の形」「柔の形」の4つが行われた。大会では、技の切れ、美しさはもちろん、歩き方や礼なども審査の対象となります。

形の練習は、柔道の技を習得するために必ず必要となるもので、昇段の際にも試験があります。オリンピックなどで行われている「競技」と、この「形」が柔道の両輪とされていますが、近年の柔道は、やや「競技」寄りの傾向がありました。しかし、こうして国際大会も開かれ、日本古来の武道としての柔道の「形」が、少しずつ見直されてきているように感じます。

### ■初代チャンピオンに

まず、日本代表として選考されたときは「まさか、自分が日



の丸を？」と感じました。「日本代表」は、幼いころからの夢。ただ、夢は夢だとあきらめていたのです。

しかし、出場には迷いもありました。いくら、正しい方法で投げられて、受身を取ったとしても、体にはダメージがあります。まず今の自分の体がもってくれるかということがあったのです。でも、1週間考えて、目標を初代世界チャンピオンとしました。「やるからには、頂点を目指してやってやるぞ!」と。大会では、予想以上に海外選手レベルが高かったのに驚きました。と同時に、今まで当たり前のように思っていた練習環境や指導環境が、とても恵まれているということを感じました。今回の結果で、自分たちの「形」がグローバルスタンダー

ドになり、責任を感じています。今後、柔道家として、そして人間として、より成長していきたいと思っています。

### ■体調管理について

わたしの場合は、自分自身が監督であり選手。自己管理がとても重要です。昼は仕事があるため、練習するのは夜間。そうすると、どうしても睡眠と休養が不足してしまいます。その分、栄養には特に気を使っています。野菜やフルーツ、植物性たんぱく質、酢の物、海藻、納豆を中心とした食事。体重管理のためのカロリーコントロールや定期的な栄養状態のチェックを心がけていますね。

## あなたの健康法で

### 安城を元気に

市は、市民の「成人の週1回以上のスポーツ実施率50%」達成を目指しています。この目標達成のために、「こんな方法で健康維持しています」「運動不足らくらく解決法」など、皆さんの健康法を教えてください。

### ■応募方法

3月4日(火)〜25日(火)に、持参(月曜日を除く)、郵送、Eメールで体育課(市体育館内/〒461-0061安城市新田町新定山41-8/anjoaik@catch.ne.jp)へ

### ■応募内容など

- ①市内在住、在勤、在学の人を対象です。
- ②文字数は、1200字(原稿用紙3枚)以内。(短くても可)
- ③文章冒頭に表題、住所、連絡先、年齢、氏名、性別を記入。
- ④応募作品は返却しません。
- ⑤応募作品の著作権は安城市に帰属します。
- ⑥後日、優秀作品の作者へ取材をし、本紙で紹介いたします。
- ⑦応募者には、記念品を差し上げます。
- ⑧薬品・食品・治療法・資格取得などの紹介は不可。

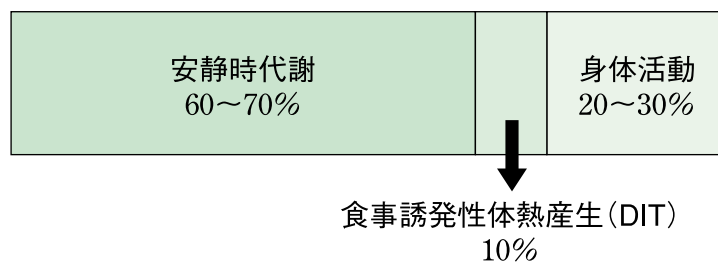
# 日常生活の中でエネルギー消費を増やすコツ

愛知学院大学心身科学部健康科学科准教授

梶岡多恵子

わたしたちは毎日の食事によってエネルギーを体に取り入れています。その一方で、①安静時代謝、②食事誘発性体熱産生、③身体活動によってエネルギーを消費しています(図1)。

【図1】1日あたりのエネルギー消費量の内訳



安静時代謝というのは、心臓を動かしたり、呼吸をしたり、体温を保つというように生命を維持するために必要なエネルギーで、1日あたりの消費量の約60〜70%を占めます。また、わたしたちの体は、食事をする際にも熱を発生させ、エネルギーを消費しています。これを食事誘発性体熱産生(Diet Induced Thermogenesis: DIT)といい、エネルギー消費量に占める割合は約10%です。3番目の身体活動によって消費するエネルギーは、1日あたりの消費量の約20〜30%を占めますが、個人差が大きく、運動不足の人ではこれよりもさらに下回る場合があります。

まず、肥満の予防には、食べ過ぎないように注意することはもちろんですが、「エネルギー消費をいかに増やすか」ということも重要なポイントです。特に身体活動については「忙しくて運動する時間がない!」と決めつける前に、次に掲げるような『日常生活の中でエネルギー消費を増やすコツ』を参考にし、できることから始めてみましょう。どれもちょっとしたことで、が「塵も積もれば山となる」というように、長期間に渡れば、やった人とやらなかった人の体には差が出てきます。

### ■日常生活の中でエネルギー消費を増やすコツ

- 駐車場では、建物から一番遠い場所に車を停めて歩く。
- エスカレーターではなく、階段を利用する。高層階の建物では降りる時だけでも階段を使う。
- 低層階なら、階段はできるだけ一段とばしで昇る。
- いすに腰かけている時には、脚の曲げ伸ばしや上げ下ろしのエクササイズをゆつくりと行う。
- スーパーやデパートに行ったら、ほかのフロアにも立ち寄り、歩行数を増やす。
- 食料品売り場だけで買い物する時は、フロアを1〜2周、余分にまわる。
- 同じぐらいの重さの買い物袋を両手に持ち、ゆつくり上げ下げして、腕のエクササイズを行う。
- お風呂はシャワーだけで済ませず、10分でも湯船につかり、新陳代謝を高め、エネルギー消費を増やす。
- お風呂の湯船の中では水の抵抗を利用して、脚の曲げ伸ばしのエクササイズを行う。
- テレビのCM中やオープン・電子レンジのタイマーが切れるまでのわずかな時間を有効に活用し、ストレッチやエクササイズを行う。