

身体に有効な栄養補給について

1. まずは・・・

人間は『身体を動かす』又は『頭を使う』というような活動するためのエネルギー源として『ブドウ糖』を消費します。これは、身体におけるエネルギーの根源的な要素になるので、特に朝に摂取することは必須です。米に代表される炭水化物は、体内に吸収された後にブドウ糖に変化します。毎日朝ごはんを摂ることは当然ですが、練習や試合のある日は、必ず『朝ごはん』を食べるようにしましょう。

また、脳は大量のブドウ糖を消費し、1日に120g、1時間に5gを消費するうえに殆ど蓄えることが出来ません。脳以外の臓器は、タンパク質等でも栄養素を補えますが、脳の栄養素はブドウ糖のみです。野球は身体とともに『頭』も使う競技です。朝の時間がなかなか取れない場合などは、『おにぎりを渡す』もしくは『ブドウ糖を持たせる』等して栄養補給をすると、いいパフォーマンスが発揮出来るかも知れません。

2. 熱中症予防、ケガをしないために

人間の身体は60%が水分で出来ており、且つ0.9%の塩分濃度を保つことで正常な生命を維持出来ます。この2つの関係が一定基準から外れると『熱中症』の引き金を引いてしまうおそれがあります。熱中症は暑熱環境が原因となる症状の総称であり、症状が軽い順に『熱失神』⇒『熱けいれん』⇒『熱疲労』⇒『熱射病』となり、最も症状が重い『熱射病』は命を落とす危険があります。『脚がつる』という症状も軽度の熱中症であり、水分不足で発症することは珍しくありません。さらに症状が悪化すると、『痙攣を起こす』⇒『肉離れ』となりますので、水分補給はとても大事です。

人間が体外に放出される水分は1日あたり2～2.5Lですので、飲料水としては1日あたり1.2～2L必要です。こまめな水分補給は、熱中症予防・ケガ防止のため、常に心がけるようにしましょう。

3. 運動前・後の『アミノ酸』

人間の身体を作るために必要なアミノ酸のうち、体内で合成されにくい必須アミノ酸は、食物として摂取する必要があります。通常は、肉や魚、大豆や牛乳、卵等を摂取することで、タンパク質が体内に消化吸収されて細胞に届くまで5～6時間かかります。

アミノ酸が含有されたスポーツサプリメントは、アミノ酸を直接体内に入れ込むため、30分～1時間で細胞に届きますので、試合前の栄養補給としては有効と言えます。また、『筋肉破壊の防止』『乳酸を抑制』『筋修復』などの効果もあり、試合後の疲労回復にも効果が期待出来ます。

4. 最後に・・・

中学生の時期は、頭も身体も心も一生のうちで最も成長する大切な時期と言えます。部活動も勉強もどちらも大事です。また身体も心も大事ですので、将来ある大切な時期に不要なケガや病気にならないよう、しっかりとケアとサポートをお願いします。但し、何事も『過ぎる』のはよくありません。くれぐれもご注意くださいことを・・・



意外と知らない脚のこと

1. 脚・腰・膝の痛み

10代のような若い子たちでも練習や試合が終わると脚や腰の痛みをよく訴えます。意外と知られていない原因の一つとして『脚』があります。

●ハンマートゥ

脚の親指以外の指が『くの字』のように折れ曲がり、縮こまった状態で症状が悪化すると歩行困難に陥ります。大きめのサイズの靴やヒールの高い靴、またはつま先が尖った靴などを履き続けることでなりやすくなると言われています。

●浮き指

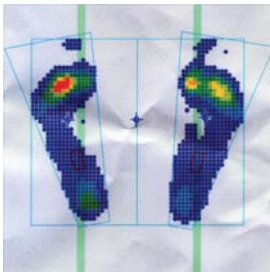
最近の子どもたちに多い症状と言われており、親指以外の指がしっかりと接地せずに殆ど浮いた状態です。大きめの靴やサンダルを履く機会が多いとなりやすいと言われており、脚や膝、腰の痛みにつながります。

●外反母趾

女性がヒールの高い靴を履き続けることでなりやすい症状として有名ですが、『ハンマートゥ』、『浮き指』同様に大きめのサイズの靴を履き続けることでもなりやすいため、中学生の男子でも軽度の外反母趾発症は、決して珍しくありません。

2. 脚裏診断

病院で診察を受ける以外に、簡易的に自宅で診断することも可能ですが、スポーツショップで診断（無料）することも可能です。上記症状のほかにも『O脚』や『ハイアーチ』、『扁平足』などの診断も出来ます。



これは、慢性的な脚の痛みをかかえていた当管理人の息子が無料診断してもらったときのものです『浮き指』と軽度の『外反母趾』という診断結果で、病院で診断してもらった結果と同じものでした。

3. 対策

自分の脚に合った靴を履くことは当然として、野球のスパイクの中敷きに『インソール』を入れることで矯正したり、ストレッチまたは、タオルを脚の指でたぐり寄せるトレーニングなどで症状がおさまっていきます。

中学生の時期は脚の成長も早いため、ついつい大きめの靴を選んでしまいたくなるものですが、野球のスパイクなどは脚の成長と同様に傷みも早いものです。つま先部分やソールの金具は、想像以上に消耗が早いので脚の成長に合わせ、安価なものを小刻みに履かせるのも一つの対策法かも知れません。いずれにしても、万人に『コレが正解！』と言える絶対無二の方法があるわけでもなく、個々に合った其々の方法で対応していくことが大事と言えるでしょう。

