



よいマナージャーをめざして

文教大学教授(医学博士)

梶原 洋子

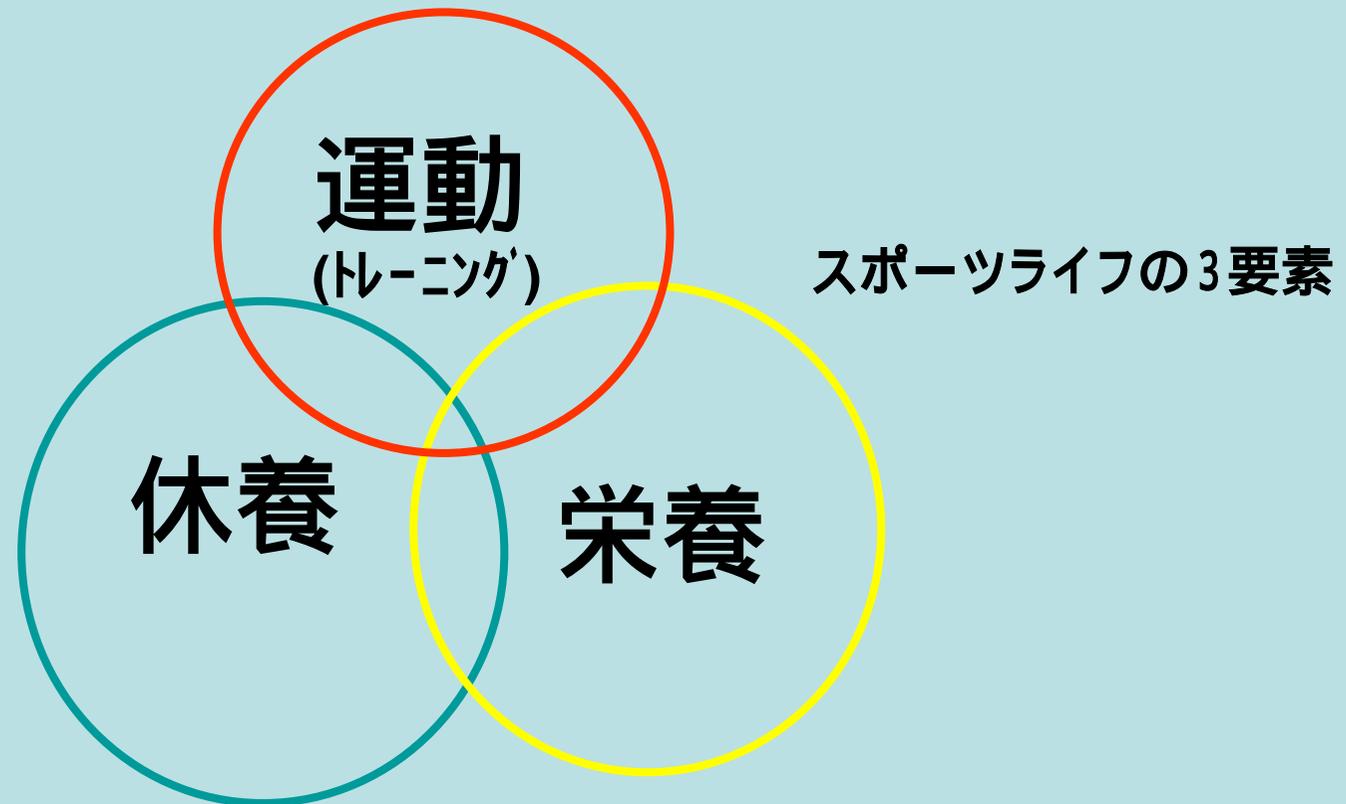
私のマネージャー 経験

- アジアJr陸上競技
- アジア選手権大会
- 世界クロスカンントリー
- 東アジア大会
- アジア競技大会
- 世界陸上競技選手権大会
- 横浜国際女子駅伝大会ほか国内大会

上記の経験をとおして、本シンポジウムでは述べる

選手の立場

- 自己の能力を最高度に発揮するため、常にベストの健康状態の保持および身体能力(心理面も含む)の維持向上に努める



マネージャーの立場(仕事)

選手(チーム)が、試合(練習)で最高度のパフォーマンスを発揮するための支援をする

選手の心身のコンディション、
外傷(スポーツ障害)等の把握



監督・コーチとの情報の共有
ほうれんそう = 報告・連絡・相談

練習日誌やコミュニケーションのなかで情報収集

- 日常の練習
 - 合宿(遠征)
 - 試合...
- 練習・栄養・休養のバランス、
環境対策、暑熱対策、時差など
アンダーピング対策

自分の出来る範囲で支援する、選手のためではあるが、
自身のためにやる覚悟を持つ、これが自身の人間性を高
める

合宿(遠征)のしおり作成

試合のタイムテーブルの把握

部屋割り(試合のスケジュール、選手間の相性の良さ)

練習環境の確保(トラック、フィールド、ロード、公園、ウエイトトレーニング、水泳によるクロストレーニングほか)

タイムテーブルにあわせた調整(行動スケジュール、食事・水分補給・補食などの要望)

宿泊先の食事(カフェテリアOrオーダー、朝食等の時間調整、内容の充実)

宿舎・競技場・練習会場のアクセス

怪我防止対策(救急箱、アイスボックス、テーピング用、氷嚢など備品や緊急の場合の病院への搬送)

環境条件の把握



試合時の記録収集

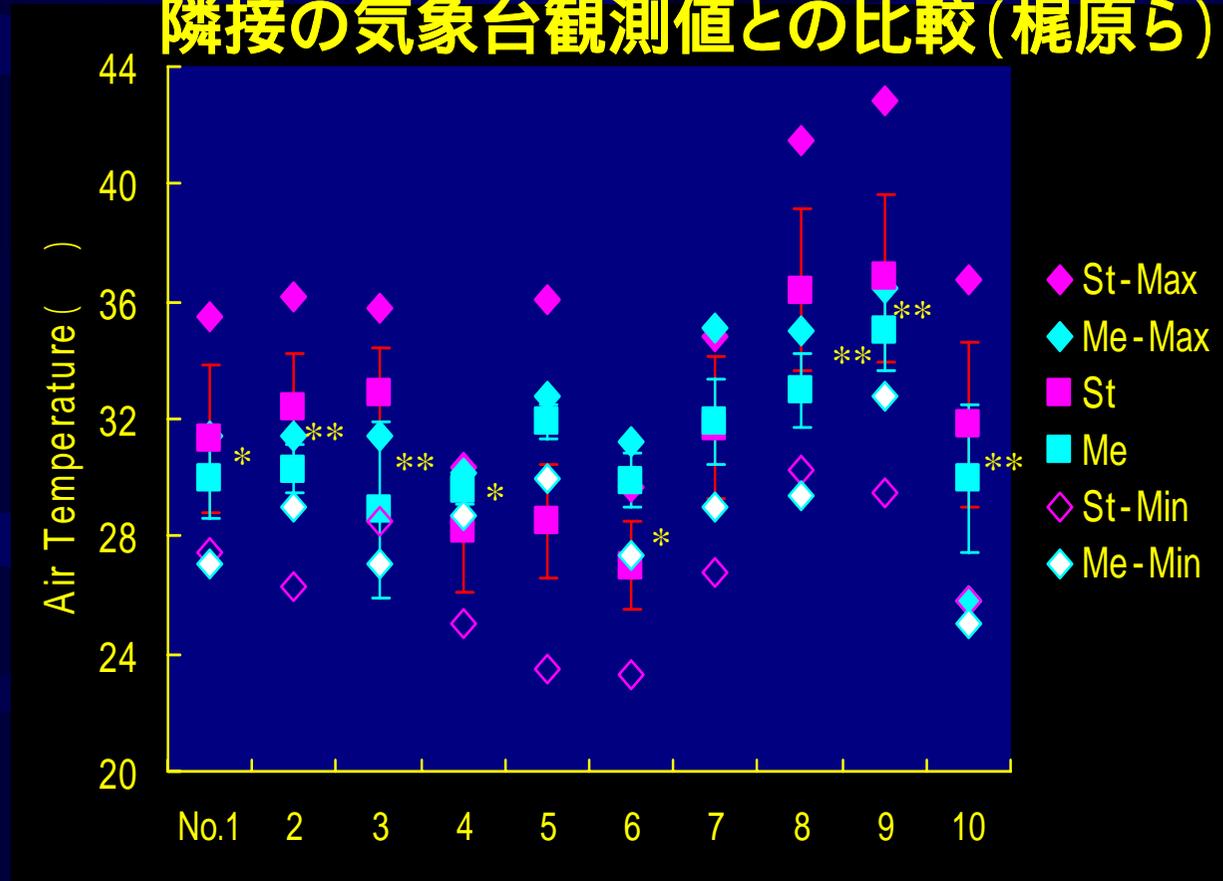


次のラウンドを待つ
(待機場所の確保
快適性を考慮)

練習時の準備



10大会における競技場の気温(乾球温度)と隣接の気象台観測値との比較(梶原ら)



St: athletic stadium (mean \pm S.D.), Me: meteorological observatory (mean \pm S.D.), Max: maximum, Min: minimum.
 **: significant difference, $p < 0.01$, *: significant difference, $p < 0.05$

競技場の気温は気象台観測値に比して高値の傾向。
 気温の最大値の差は6.5。

ニュースの気象状況を把握。しかし、試合等の現場では気象状況ははるか厳しいことを念頭に置いて、その準備と対応をすべきである。

女子ランナーの事例

エネルギー消費量の把握 (河合に梶原が加筆)

トレーニング日

時間	活動時間	エネルギー消費量
時：分	(分)	(kcal)
6:00	起床	20 24
20	ストレッチ	20 60
40	ウォーキング	10 24
50	ランニング	80 933
7:00		
8:00		
10	補強	15 117
25	シャワー	15 38
40	身支度	5 6
45	朝食	40 46
9:00		
25	後片づけ・掃除	25 50
50	談話	40 40
10:00		
30	睡眠	90 58
11:00		
12:00	昼食	30 35
30	談話・休養	90 91
13:00		
14:00	移動	60 65
15:00	トレーニング	150 1750
16:00		
17:00		
30	移動	50 54
18:00		
20	シャワー	15 38
35	身支度	5 6
40	夕食	35 40
19:00		
15	後片づけ・掃除	25 50
40	談話	50 50
20:00		
30	マッサージ	60 117
21:00		
30	談話	30 30
22:00	就寝	480 311

総エネルギー消費量 ≒ 4034kcal

休養日

時間	活動時間	エネルギー消費量
時：分	(分)	(kcal)
6:00	起床	20 24
20	ストレッチ	20 60
40	ウォーキング	20 48
7:00	ランニング	90 726
8:00		
30	補強	20 156
50	シャワー	10 25
9:00	身支度	10 12
10	朝食	40 46
50	後片づけ・掃除	30 60
10:00		
20	談話	40 40
11:00	睡眠	90 58
12:00		
30	昼食	30 35
13:00	休養	120 121
14:00		
15:00	マッサージ	50 117
16:00	休養	60 60
17:00	ウォーキング	70 237
18:00		
10	シャワー	20 50
30	夕食	40 46
19:00		
10	後片づけ・掃除	40 81
50	談話	130 131
20:00		
30		
21:00		
22:00	就寝	480 311

総エネルギー消費量 ≒ 2444kcal

練習日と休養日
との差は
1600Kcal

食事からのエネルギー摂取量はエネルギー消費量に対応させる

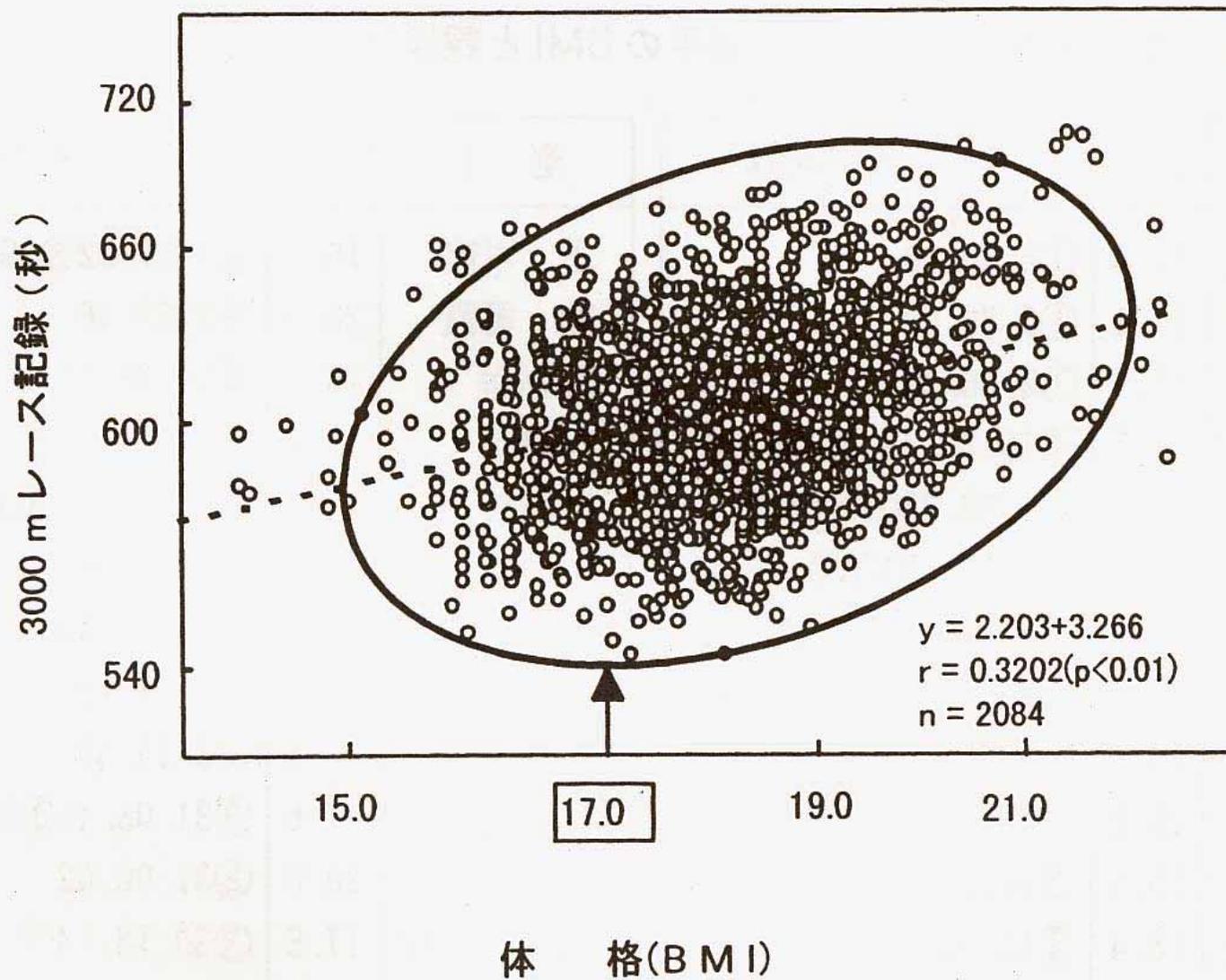


走行距離(練習時間)が多くなると予想される場合は朝食からのエネルギー量を多く、練習後の食事からのエネルギー量も多く。

女子競技選手の身体組成 (Wells 1985)

競技名	年齢 (歳)	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)
陸上競技				
短距離走	23	166.0	56.6	12.4
長距離走	29	166.6	52.0	11.4
跳躍	24	169.5	60.2	14.1
投てき	22	167.6	78.1	28.0
水泳競技	20	175.4	66.7	19.0
バレーボール	20	172.2	64.1	21.3
バスケットボール	19	169.1	62.6	20.8
テニス	16	168.7	58.0	23.3
体操競技	19	163.5	52.5	13.3
自転車競技	—	167.7	61.3	15.4

肥りすぎでも、痩せすぎでも速く走れない



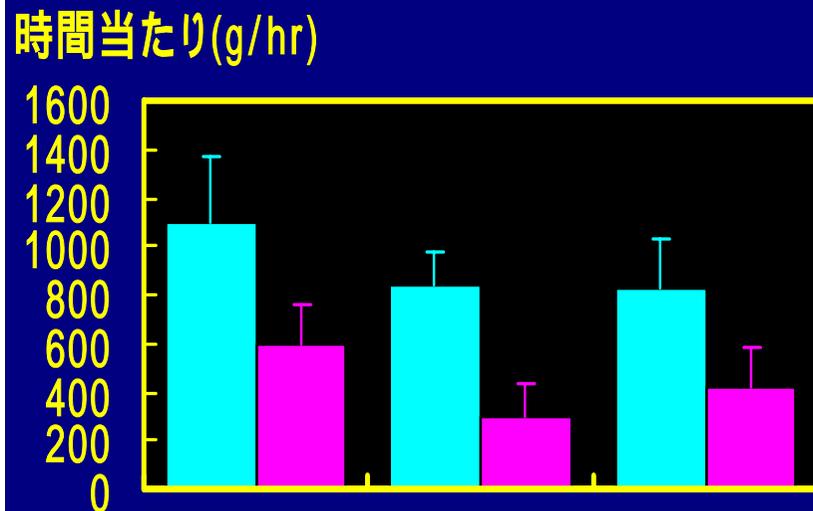
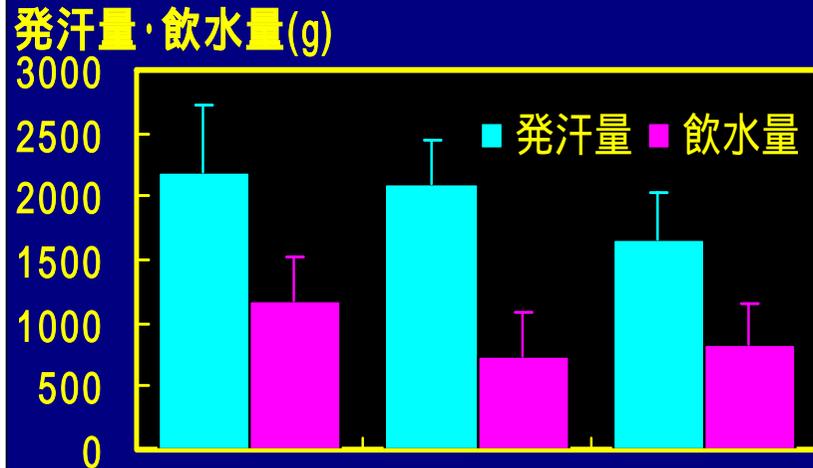
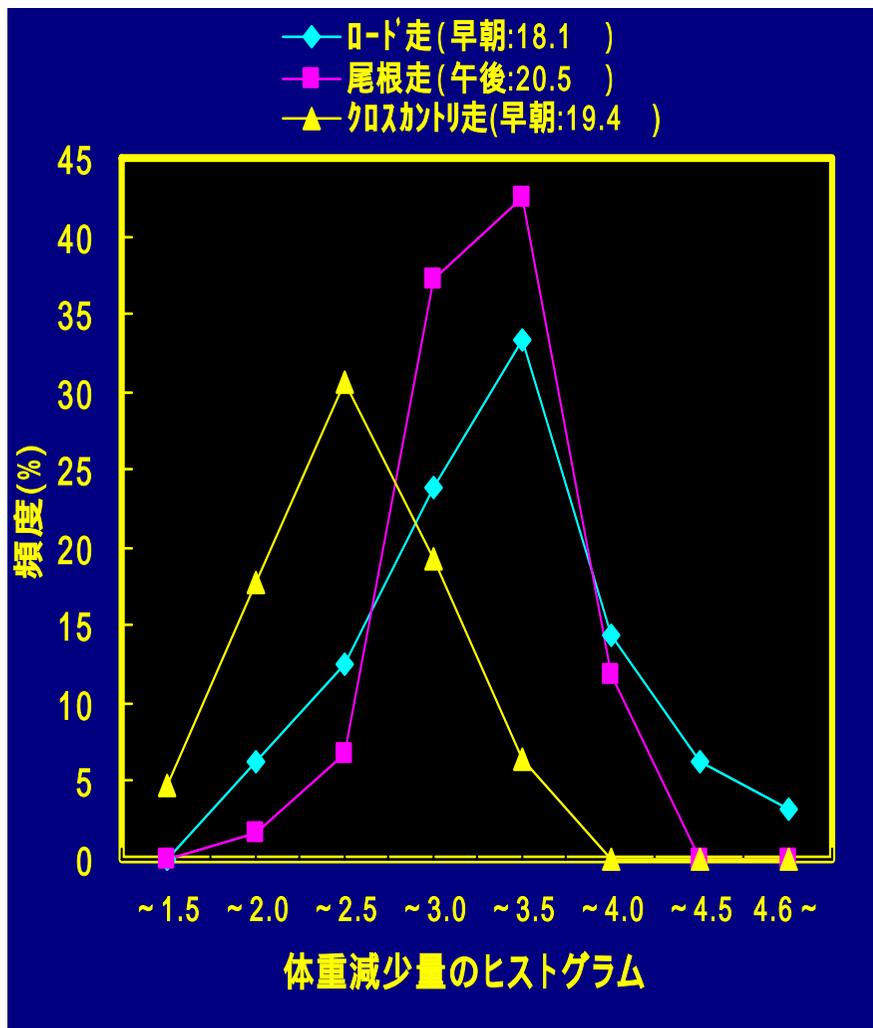


カフェテリア方式 献立の選び方、試合前調整期の食事、水、サプリメント

'00 9 30

長距離練習時の体重減少量

- 高校ランナーの場合 - (梶原ら、2003)



ロード走 尾根走 クロカン走

体重を計ると発汗量がわかる

練習前後に体重を計ると、練習中に汗などで失われた水分量がわかります



毎朝起床時に体重をはかることは、疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます

体重の3%の水分が失われると、運動能力や体温調節機能が低下します。

日本と世界の一線級女子選手のBMIと競技記録 (文献34、35)

選手	BMI	種目とその記録	選手	BMI	種目とその記録
浅利 純子	15.6	①2.26.10	王 軍霞	16.0	⑥3.51.92③29.31.78
安部 友恵	17.1	①2.26.09	曲 雲霞	20.0	⑥3.50.46
有森 裕子	17.9	①2.26.39	F. リバロ	18.5	④14.36.45③30.48.06
市川 良子	17.7	④15.20.23①2.29.29	T. ロルベ	17.7	③31.17.66①2.20.47
市橋 有里	16.2	②1.09.23①2.28.29	E. マイア	16.2	④14.44.05③30.52.51
川上 優子	17.3	④15.17.34③31.20.19	U. ビツビ	17.3	①2.21.45
鈴木 博美	17.9	③31.19.40①2.26.27	S. オサリバ	17.9	④14.41.40
志水見千子	16.7	⑤8.52.06④15.09.05	K. ドーレ	19.4	①2.25.15
高橋 尚子	18.9	④15.24.85①2.21.47	V. エゴワ	21.4	①2.23.33
高橋千恵美	16.6	④15.24.85③31.27.57	C. マッキアーナ	17.6	③31.08.41①2.22.23
千葉 真子	15.6	③31.20.46②1.06.43	D. トゥル	20.0	③31.06.02
弘山 晴美	18.4	④15.03.67③31.22.72	I. クリスチャンセン	17.5	③30.13.74①2.21.06

注) ①～⑥は次の種目を表します。①マラソン②ハーフマラソン③10000m④5000m⑤3000m⑥1500m
五輪・世界選手権などで活躍した上記の日本選手のBMIの範囲は15.6～18.9で、世界一線級選手のBMI
の範囲は16.0～21.4です。国内・外の選手ともかなりの個人差が見られます。

女子選手の4徴候

1. 貧血

2. 無月経

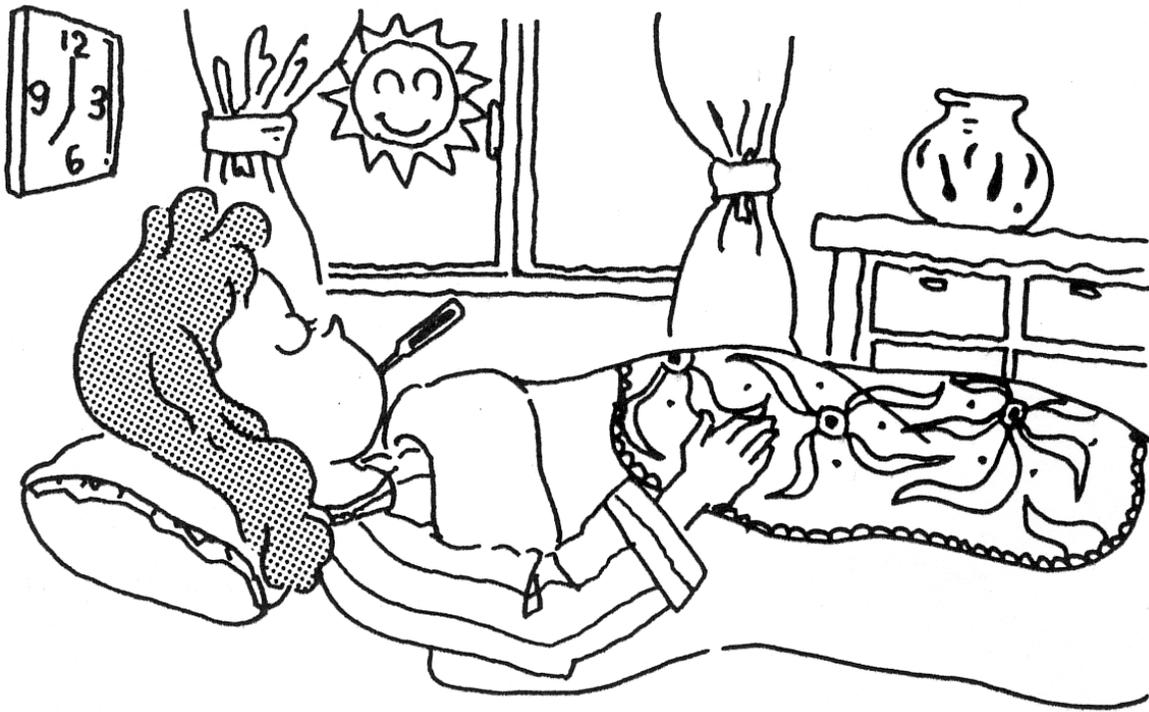
3. 骨密度の低下

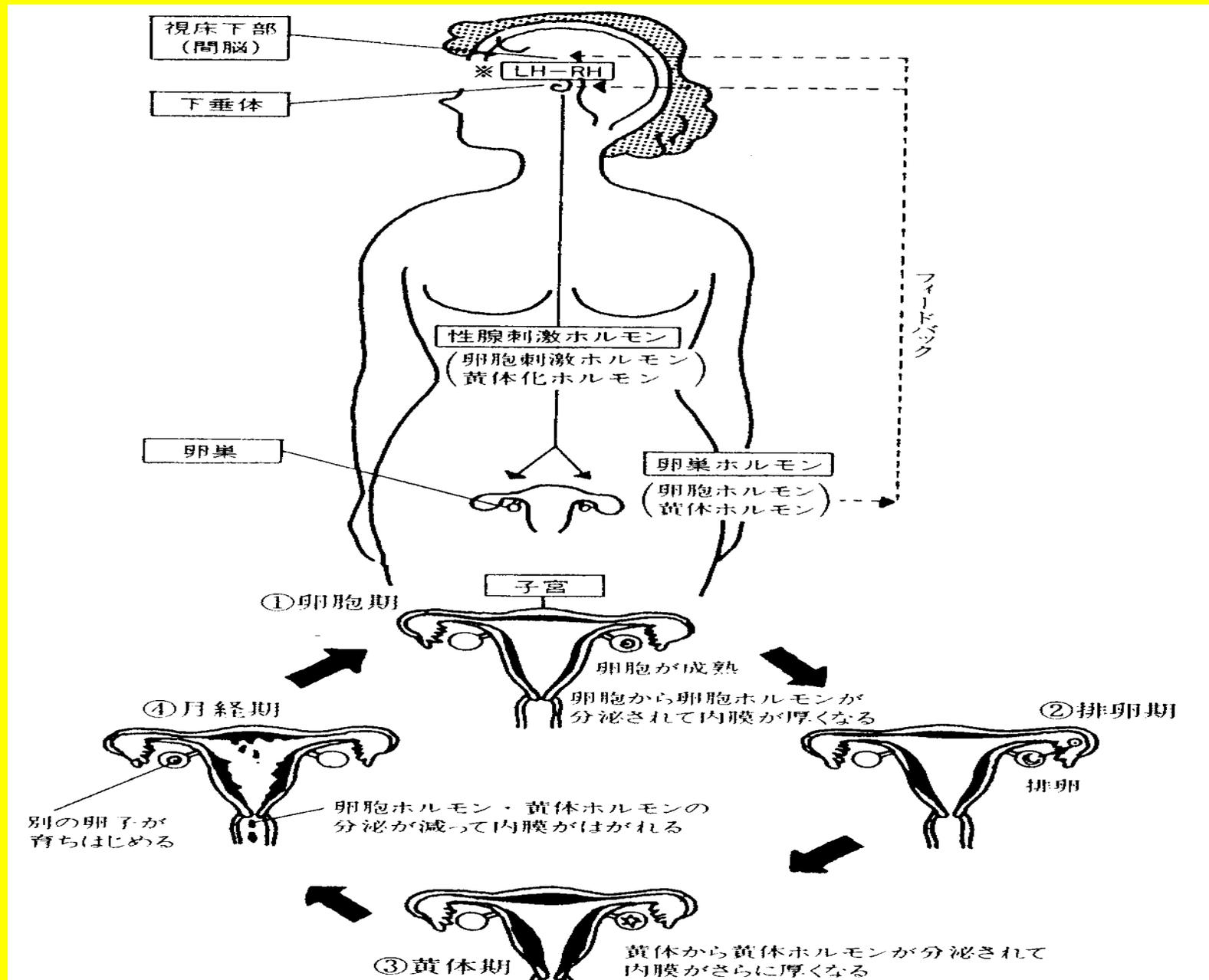
4. 摂食障害

基礎体温の測り方

婦人体温計を朝、目覚めたときにふとんの中で口中(舌下)に入れて測ります。

起き上がってからでは体温が高くなってしまい、正確には測れません。毎朝、続けて測ってみましょう。





ご静聴ありがとうございました。

梶原 洋子(文教大学教育学部)