

# ははたき

「羽搏き」

## 運動(遊び)、スポーツ、 競技との出会い



センター次長 萬歳 憲重

私がこの世に生を受けたのは、今から62年前の昭和21年(1946年)のことです。当時の日本は、国民が戦争の荒廃から立ち上がり、

古いも、若きも祖国復興のために必死になっていた時代でした。そして、この頃、生まれた子どもは、後に「第一次ベビーブーム世代」と言われ、「団塊の世代」とも呼ばれるようになりまし

た。私達の年代は、言わばその一期生です。この時代は、現在の「少子高齢化社会」「学力至上主義?」の世の中とまったく正反対で子ども達が町中にあふれ、朝から晩まで、どこの場所でも、鼻を垂らし、泥だらけの子ども達の喧噪でいっぱいでした。

私も、もの心ついた頃から、仲間と一緒に、春は野原や川の土手を棒を持って走り回りチャンバラに興じたり、林の中での木登り競争に夢中になっていました。夏は裸で1日中、川に

入って泳ぎ、潜り、魚を捕り、川原では、砂場で相撲をとったり、石投げをして、遊び呆けて、まっ黒になっていました。秋は収穫の季節ですので、美味しい柿や桑の実などの得物を求めて、グループでかなり遠くまで出かけていました。他のグループも得物を狙ってくるので、グループ同志のもめごと

もたびたびでした。冬は雪と戯れ、寒い日でも、いつも衣服をびしょびしょに濡らして家に帰り、親に叱られていました。この頃の物語は「勸善懲悪」ものであり、必ず「正義の味方」が「ヒーロー」として登場していました。私も「ヒーロー」に憧れて、チャンバラに強くなりたくて剣道をはじめました。体力的には、遊びのおかげで十分耐えることができましたが、経験と加齢から剣道の稽古や試合においての精神の在り方について、悩むようになりました。「勝つための要素はパワーやスピードだけではない、勝つためには何をしてもよいのか」等々です。考え、悩んでいる時に、幕末の偉人、無刀流の創始者、山岡鉄舟先生の「心外無刀」という言葉に出会い、悩みは霧散しました。その意味するところは「無刀流の剣術は勝負を争わず、心を澄まし胆を練り自然の勝ちを得るを要す。無刀とは何ぞや心の外に刀なきなり、敵と相対する時、刀によらずして心をもって心を打つ、それを無刀と言う。」ことです。今はこの言葉を人生の教えとし、残された人生をそのように心がけて生きたいと思っています。

## トピックス

### ドーピング防止活動について

アドバイザー 村山 俊

ドーピングとは、競技能力を高めるために薬物などを使用したり、その使用を隠蔽(いんぺい=かくす)したりすることです。

- ドーピングは
- (1) 競技者の健康を害する。
  - (2) フェアプレーの精神に反する。
  - (3) 反社会的行為である。

という理由からルールで禁止されています。「ずる」くて「危険」な行為を容認することは、スポーツの健全な発展を妨げるからです。

(JADA刊 「ドーピング防止のための選手必携書」から)

ドーピング違反報道では、難しい薬物の名称や厳しい禁止ルールをくぐりぬけようとした事例などが報じられており、ドーピング防止とは「検査や取り締まり」のこと、



という印象が持たれています。

しかし、上記の「ドーピングとは、・・・」が示すように、古代から現代まで不変の「スポーツの価値」を損ねないようすることが、この防止活動のねらいなのです。

スポーツは、素直に根気よく、義務をわきまえ、全力をこめて楽しく行うものです。そこで友情と感謝の気持ちははぐくみ、勝って高ぶらず敗れて言い分けをしないなどの高潔な態度を身につけます。

生涯にわたり向上心を失わず、心身を健康に保ちながら人間形成に努めるとき、スポーツは人類にとって実に大きな価値を持つ大切な文化であります。

ドーピング防止活動は、スポーツをスポーツの本質と基礎について正しく理解しながら行うための活動であり、極めて教育的な内容を持つものと言えるでしょう。

したがって、ドーピングの防止は、今や世界206の国と地域のスポーツ団体とそれぞれの政府機関とが、共にその防止機構に参加し、全世界的な活動となっているのです。

現在、ほとんどのスポーツ種目が、その種目の競技規則とドーピング防止規程の二つのルールブックのもとで行われています。

## ちょっとしたコツ

# 勝つための食事～水分補給編～

管理栄養士 石墨清美江・三留 美和

### スポーツ活動中の

## 熱中症予防⑧ヶ条

### 1 知って防ごう熱中症

### 2 あわてるな、されど急ごう救急処置

### 3 暑いとき、無理な運動は事故のもと

### 4 急な暑さは要注意

### 5 失った水と塩分取り戻そう

### 6 体重で知ろう健康と汗の量

### 7 薄着ルックでさわやかに

### 8 体調不良は事故のもと

財団法人日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

### 1.なぜ水分補給が必要なのか？

私たちの体を構成する成分の約60%は水分です。水分は、1.体温調節、2.代謝調節、3.運搬機能という人間が生きていくためには欠かせない大切な働きをしています。

### 2.「渴いてからでは遅い!」

のどが渴いたという信号は体液が2%以上失われて初めて脳に届きます。つまり「のどが渴いたなあ」と思ってから水分補給するのではもう遅いのです。

### 3.「何を」「どれくらい」飲めばいいのか？

#### ◆「何を？」

\*気温が低く、汗をかかない時や短時間の運動は水でOK!

\*夏場や大量に汗をかきやすい時は、塩分0.1～0.2%、糖分5%程度を含んだスポーツ飲料を。

#### ◆「いつ、どれくらい？」

\*基本的には練習前に250～500mlとっておく。練習中は20分に1回ごとの給水タイムをとり、1時間の練習で合計500～1000mlの水分補給を心がける。

現在はいろいろな種類のスポーツ飲料が販売されているので、栄養表示をよく見て自分の目的にあった飲料を選びましょう。また、1Lの水に1～2gの塩、50g程度の砂糖を溶かしてもスポーツドリンクと同様の効果が得られます。水分不足による熱中症は誰でも起こります。運動前後、運動中は十分な水分補給を心がけてください。

## アルバム



サッカーJ1の開催になると、当センター周辺はオレンジ色になり、非常ににぎやかになります。勝利を願うサポーター達が、暑さ寒さの中でただひたすら待ち続けています。



6月に健康づくりコースの受講者を対象としたフォローアップセミナーを開催しました。久しぶりに顔を会わせ、ホールで楽しく運動しました。

## お知らせ

### 健康・スポーツ県民講座のお知らせ

#### スポーツ選手のこころのケア～精神科領域と心理領域の視点から～

日 時：平成21年8月26日(水) 18:30～20:30

講 師：村松 公美子(新潟青陵大学 精神科医師)

山崎 史恵(新潟医療福祉大学 スポーツ心理カウンセラー)

料 金：1,000円

#### スポーツ選手への栄養サポート最前線

～トップレベル選手への活動状況から今抱えている問題まで～

日 時：平成21年9月13日(日) 10:30～12:00

講 師：海老 久美子(国立スポーツ科学センター 管理栄養士)

料 金：500円

#### ジュニア期スポーツ選手への強くなるための栄養指導

～実際のチーム栄養サポートを聴きながら～

日 時：平成21年9月13日(日) 13:00～15:30

講 師：海老 久美子(国立スポーツ科学センター 管理栄養士)

料 金：1,000円

演題及び日時が変更になることがあります。

詳しくはセンターホームページをご覧ください。

## 編集後記

トキめき新潟国体開催まで6月中旬をもって100日を切りました。県内各所では仕上げの最終段階で、これまで以上に御多忙かと申し上げます。選手や指導者、役員、関係者、ボランティアの皆さまの御活躍によって、後世に残る大きな成功が得られるよう祈念いたします。

## 財団法人新潟県体育協会 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 東北電力ビッグスワンスタジアム内

TEL/025-287-8806 FAX/025-287-8807

URL/ <http://www.ken-supo.jp> E-mailアドレス/ [medicine@ken-supo.jp](mailto:medicine@ken-supo.jp)

開館時間/9時～17時 休館日/毎週月曜日及び年末年始(12/29～1/3)※大規模イベント等に臨時休館する場合があります