

2013年10月25日

創部2年目で全日本大学女子駅伝対校選手権大会出場決定

東洋大学陸上競技部

女子長距離部門強さの秘訣とは

～スポーツ栄養科学を学び実践する走る理系女子～

<http://www.toyo.ac.jp/>

東洋大学板倉キャンパス（群馬県板倉町）を本拠地とする陸上競技部女子長距離部門は、創部2年目にして全日本大学女子駅伝対校選手権大会への出場権を獲得するという快挙を成し遂げました。

18名が在籍する大学1年生、2年生のみのフレッシュなチームで全国大会出場に至った強さの理由について以下にまとめました。

～強さの秘訣①～

食環境科学部と共同した栄養管理

全国出場を成し遂げた勝因は女子長距離部門の実力とともに、それを支援した栄養管理にあります。本学では食環境科学部が陸上競技部と一体となり、スポーツ栄養科学を熟知したスポーツ選手の育成を行っており、その結果創部2年での全国大会出場となりました。

具体的な取り組み

・食環境科学部教員指導のもと食事の自己管理

女性アスリートに特有な鉄欠乏性貧血や月経障害、骨密度の低下を防ぐため、定期的に血液検査を行い、その結果に基づき「何を食えば疾病を防ぐことができるのか」を考えた上、食事を行います。

・女子長距離部門合宿所での食事
女子長距離部門と食環境科学部教員が相談し、(株)若菜所属の管理栄養士が食事を提供しています。食環境科学部の教員は栄養監修も行っています。

～強さの秘訣②～

授業での主体的な学び

強さの秘訣として、選手が授業において運動生理学やスポーツ栄養科学を学び実践をしている点にあります。選手は食環境科学部や生命科学部に所属し、勉学に励んでいます。普段の授業での主体的な学びが競技に生きる点が、強さの秘訣です。

具体的な授業

・スポーツと栄養学

アスリートが強くなる要因として、主に日々のコンディショニング、パフォーマンス向上を追求した身体作り、レベルの高い練習をこなすためのエネルギー補給などが挙げられます。この講義では、競技パフォーマンスへの食事の影響を理解するために、栄養学と運動生理学を土台としたスポーツ栄養学の基礎を学びます。また、自身の食事や活動量、身体組成等をアセスメントすることで、教科書の理論を実生活に展開し“身につける”ことを目指します。スポーツ栄養現場での実際を組み込むことで“食とスポーツと職”をイメージし、将来につなげてもらうことを目指します。

【東洋大学板倉キャンパス所在地】

〒374-0193
群馬県邑楽郡板倉町泉野1-1-1

【食環境科学部詳細】

<http://www.toyo.ac.jp/site/fls/>

