特　集

日本フットボール学会第８回大会シンポジウム

当たり負けない身体をつくる栄養学

【シンポジウムにあたって】

おはようございます。このシンポジウムは、本学会初の栄養学のシンポジウムを開きたいということで、ラグビー、サッカー、アメリカンフットボールに共通したテーマを考えた結果、いずれもがコンタクトスポーツであり、強靭なフィジカル（フィットネス）を必要とするので、「当たり負けない身体をつくる栄養学」というテーマを設定することになりました。そして、日本ラグビーフットボール協会から選手兼コーチの岩渕健輔先生、サッカーおよびフットサルの代表としてアスレティックトレーナーの佐保　豊先生、そしてアメリカンフットボールの代表として元指導者で現在はジャーナリストの後藤完夫先生、栄養学の研究者として酒井健介先生、実際の栄養教育・サポートの専門家として管理栄養士の大前　恵先生にシンポジストを務めていただくことにしました。私は座長の杉浦克己と申します。よろしくお願いいたします。

本日はこれより２時間の予定でシンポジウムを進めますけれども、最初にそれぞれの先生方に15分間のプレゼンテーションをしていただきます。その後に30分間のパネルディスカッションを行いたいと思います。パネルディスカッションでは、外国との違い、育成期の教育の重要性についても議論し、フロアの皆さまからも質問をお受けしたいと思います。

このスライドはアメリカの栄養学・運動生理学の権威でありますメルヴィン・ウィリアムズ先生がまとめられた『運動パフォーマンスを向上させる因子』（図１）です。

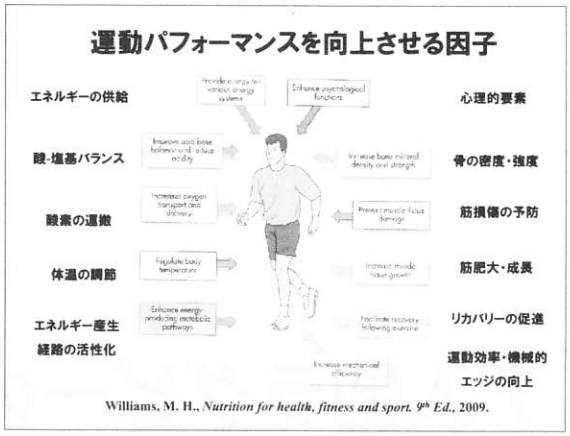

図１

たくさんの因子がありますが、たとえば本年のワールドカップサッカー南アフリカ大会では、これらの因子の応用として高地トレーニングを行い、高地順化と持久力の向上とを狙ったわけです。本日は、図１の右側２番目からの身体に関わる因子を中心に議論を進めたいと思います。

杉浦克己（すぎうら・かつみ）

立教大学ウエルネス研究所所長。同コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科教授。博士（学術）。JOC医科学・情報専門委員会 科学部員。2002年 日韓ワールドカップサッカー日本代表チームの栄養アドバイザーを務めた。