

スポーツと栄養～1964 東京五輪の栄養サポートに学ぶ～

Sport and nutrition – Learning from the nutritional support for the 1964 Tokyo Olympics –

杉浦克己

SUGIURA Katsumi, PhD

立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科

Department of Sport and Wellness, College of Community and Human Services

Rikkyo University

ヒトが元気にいきいきと生活するためには、「よく動き、よく食べる」というように、運動と栄養とを適正に実践していくことが重要である。特に、アスリートの場合は、運動量が多く身体も消耗するので、そこから回復して強い身体をつくるために栄養面を重視し、「エネルギー」「身体づくり」「コンディショニング」の3つの観点から、必要なエネルギー量と栄養素量とを確保するようにしなければならない。しかし、幼少期より栄養摂取状況が万全というアスリートは少なく、世界レベルで戦うような強いアスリートを育てるためには、なるべく成長期から「栄養サポート」を実施していくことが不可欠となる。

あまり知られていないことではあるが、この栄養サポートは、我が国では1964 東京五輪において、金メダルを獲得するための科学的サポートの一環として実施された。その甲斐あってか、東京大会では金メダル獲得数16個・世界3位という結果を残した。

しかし、日本の食糧事情が次第に良好になるとともに、栄養・食事に関する関心は薄れ、栄養サポートも廃れていき、とにかく根性で練習さえすれば勝てるという風潮になっていったように思われる。そして、1988 ソウル大会で世界159の国・地域が一堂に会すと、日本の金メダル獲得数は4個と減少し、順位も世界14位、アジアでも3位となり、国際競技力が低下してしまったという厳しい現実を知ることになる。

演者らは、危機感を強く持った全日本柔道連盟と日本陸上競技連盟から依頼され、1992 バルセロナ大会に向けて栄養サポートを開始した。食事での栄養摂取を良好にするのと同時に、各競技のパフォーマンスを高めるようなスポーツフードの開発も行った。難しかったのは運動中の水分補給の実践であり、我が国では、戦後の学校体育での「水を飲ませない教育」に阻まれ、なかなか水分補給が浸透しなかったが、スポーツドリンクメーカーが研究者や医師と協力して、運動中の脱水や熱中症を予防するための研究を積み重ね、日本体育協会（現 日本スポーツ協会）と連携して普及販促を実施する中で、いわゆる『バカの壁』を崩してきた。

そして、このような栄養サポートが産官学で組織的に実施されるようになった結果、本年の東京五輪においては、金メダル獲得数28個・世界3位というこれまでの最高の結果を残すことができたのである。

さて、2011年にスポーツ基本法が制定され、生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防と改善に運動が有効であることが叫ばれるようになり、ジョギング、ウォーキングや筋力トレーニングを生活に取り入れる人々が増えてきている。このような人たちも、トップアスリートと同様のスポーツフードを使うようになっていくので、今後、スポーツフードは一層の市場拡大が見込まれる。

本講演では、オリンピックやワールドカップなどの歴史と、スポーツフードの開発と普及の変遷とを対比させ、スポーツ現場のニーズをどのように捉えて開発につなげるかについて、事例と研究をまじえて解説する。