

指導者研修会 H21年2月13日

スポーツは自分もみんなも楽しい、という気持ちが広がつていけば、地域に広がり、社会にもうまく溶け込んでいくものだと感じました。

スポーツを楽しみながら、スポーツを文化として地域に根付かせられるよう、みんなが「やってみたい」を実現できるスポーツクラブにしていきたい、と講習を受けました。

フィットネスルーム
(町民体育館)

▼500回以上達成された方です。



楽しみに来てます♪



空調設備が整いました。

Dr.安田
ワンポイント
アドバイスマラソン
と
腹痛

学校でよくマラソン大会が行われるシーズンとなりました。マラソンをすると決まって腹痛をきたす人も多く、どうしたら腹痛を予防できるのかとの質問をされることがあります。トップアスリートさえマラソン中に腹痛を来すことは多く、その頻度は20%～30%との報告もあります。

マラソン中の腹痛の原因は不明な点も多いのですが、下記のような原因が挙げられています。

- ①運動により全身の筋肉に血液をより多く送る必要があるため、左上腹部にある血液の貯蔵庫である脾臓が収縮し血液が動員されるために痛みが出現する。
- ②同時に、消化吸収のために消化管にあった血液も全身の筋肉へ移行するために消化管の虚血が起こり消化、吸収不良の機能異常が生ずる。また、発汗により脱水傾向となり血液の循環量が減り、消化不良に拍車をかける。このために消化管にガスがたまり痛みの原因となる。
- ③走る振動により食物で詰まった腸管がぶつかり合い痛みが生ずる
- ④平素は使わない腹部の筋肉を使うので腹部の筋肉が痙攣して痛みと感じられる。

マラソンの時の腹痛を予防するにはこのような原因と考えられるようなことを避けることです。

- ①消化管に食物が多量に貯留しないように、通常レース前3時間以上前に食事を行い、スタート前に排便をすませ、食事は消化の良好なものとし、芋類など、腸を圧迫するガスの発生しやすい食事を避ける。具体的には脂肪類など脂っぽいものを避け、大根おろしやヨーグルト、バナナ、おにぎりなどにする。
- ②脱水を予防するためにこまめに水分を補給する。
- ③内蔵の振動を抑えるため腹筋を鍛える
- ④オーバーペースになると消化管の虚血が増悪するので今までの訓練に見合った自分のペースで走る。

このほかに、直接にはマラソン時の腹痛の原因ではありませんが、過敏性腸症候群という病気があります。この病気は腸管の目に見えるような異常がみられないのに、常時、下痢や便秘、ガス過多による下腹部の張りなどの症状がある病気です。身体的理由(暴飲暴食など)が原因で下痢をしたものが、それにより人前で恥をかくという経験を幾度か重ねるうち、学習効果により人前で下痢をすること自体に恐怖心を持ってしまい、長時間トイレのない場所や人目に触れずトイレに入れないような場所にゆくと不安障害の一種として下痢をするようになります。これは精神的不安や過度の緊張などを原因とするストレスなどが引き金となる場合が多く、もともと神経質な性格であったり自律神経系が不安定であったりする人に多くみられます。これに対し、精神的なストレス、生活の乱れのコントロールが重要となります。最近、この病気に対する治療薬も発売されるようになりましたので、症状が持続するときは専門医に相談されるのもよいと思います。

↓⑤

↓⑥

スポーツを通じて「人づくり」「まちづくり」

OMNIKIN KIN-BALL

■発行:ごうビスポーツクラブ
■HP:<http://www.godo-sc.jp>
■E-mail:info@godo-sc.jp

■編集:ごうビスポーツクラブ広報委員会
■連絡先:ごうビスポーツクラブ事務局
(町民体育館1階)
TEL (0584)27-1171

スポーツチャンバラ

■コミスポ ファミスポ

キンボール

■コミスポ ファミスポ

スカイクロス

■コミスポ ファミスポ

ドッヂビー

■コミスポ ファミスポ

ティーボール

■コミスポ

卓球

■ファミスポ

カローリング

■ファミspo

バトミントン

■ファミspo

コミスポ ファミスポ

第1土曜日 各小学校体育館
9:00～11:00
第3日曜日 町民体育館
9:00～12:00

この「ごうビスポーツクラブ」は文部科学省・(財)日本体育協会が推進するモデル事業です