

## 体育科2年生 スポーツ医科学事業に向けた血液検査

10月27日（水）体育科2年生はスポーツ医科学事業に向けて、血液検査を行いました。アスリートが勝負強い体を作るためには、栄養、休養、トレーニングの3本柱が大事です。自分の体がどんな状況にあるのかを知るために、血液のデータは重要項目の一つになると思います。血液のデータを元に【考える力】【感性】【インターバルタイム】について見直し、悔いの残らない競技生活を送りましょう。高校生活が終わった時に後悔して欲しくありません。競技スポーツを通じて何かを成し遂げたいと信念を持って入学してきたみんなには、その何かをやり残さないで卒業して欲しいと願っています。



### 【考える力】

自分の血液データから、

- 1、今後の練習プランを創造できる。
- 2、栄養面の意識向上につなげる。

無限の可能性を秘めたみんなには「自ら考え行動し、結果の責任をとれる選手」を目指して欲しいと思います。

### 【感性】

トップアスリートは、感性が高く自分の状態を「血の巡り」でわかってしまいます。勝負強い選手は調子を落とした原因を疲労なのか筋力低下なのかをごちゃまぜにはしません。ピーク構成力が高いため、重要試合に向けピークを創り上げることが出来ます。体との対話力が優れているからでしょう。何をやれば（食べれば）調子上がるか、やった（食べた）ことの反応をからだに聞いて練習ができる感性を高めて欲しいです。

その感性を食事の礼儀にもつなげましょう。「いただきます」は命への畏敬の念と同時に作って頂いた方への感謝の気持ちを同時に表しているものです。肉、魚、野菜などの命を頂いているとともに作った方の愛情も頂いているということに気づける感性です。

## 【インターバルタイム】

血液のデータから食生活を見直し、インターバルタイムの質を上げ、心身を安定させましょう。インターバルタイムのリズムからすべては始まるので、毎日のルーティン、当たり前の流れを大事にすることです。起床時間を一定にし、栄養、休養、トレーニングのバランスを図りましょう。(生活サイクルの安定)

厳しい練習をしながらも体調を整えることが大切です。身体との対話力を高め、体調に応じた栄養や睡眠を考えられる選手になりましょう。



繰り返しになりますが、親御さんから頂いた、自分の身体に責任を持てるアスリートになりましょう。試合に出ることが仲間や相手への敬意の第一歩だと思います。試合に出るといふ「結果」はコントロールできませんが、「試合に出るんだ!!」という強い気持ちを持って取り組む「過程」はコントロールできます。その日々の積み重ねこそが親孝行ではないでしょうか。怪我で苦み、伸び悩んでコントロールを乱しているときは、自分で自分を褒めてください。私はみんなの頑張っている姿にいつも元気をもらっています。それだけでみんなには大きな価値があります。強く明るい血が流れている山形中央生は、諦めない限り、どこかで必ず覚醒します。質の高い血（エネルギー）は良い睡眠と良い栄養からです。

山形医師会の皆様、お忙しいところにも関わらず時間調整をして頂き、とても丁寧な採血をありがとうございました。

