



NHK「ニュースウォッチ9」より

上越教育大学
Joetsu University of Education

【大学院】学校ヘルスケア（保健、栄養、栄養教諭の養成）
【学部】保健体育（学校保健・公衆衛生分野を担当）
【その他】健康教育研究センター

准教授
博士（医学）池川 茂樹

Keywords

- ・体力
- ・運動処方
- ・栄養補助食品（サプリメント）

↓

- ・健康づくり
- 熱中症予防
- 生活習慣病予防
- ・運動パフォーマンスの向上

実験室実験 ↔ フィールド研究

実験室実験: A person is shown in a laboratory setting, wearing a heart rate monitor and other sensors, while sitting on a stationary bike.

フィールド研究: A group of people are shown walking on a path outdoors, with trees and a building in the background.

関連書籍: A collection of books and pamphlets related to health and sports, including titles like 'New Mask' and '牛乳は飲み'.

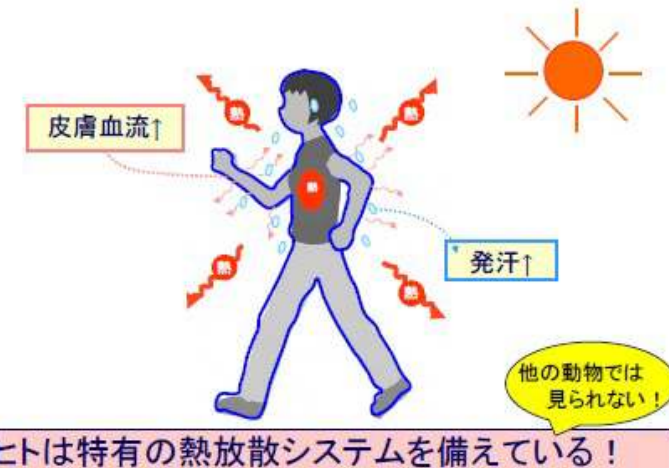
本日の話の流れ

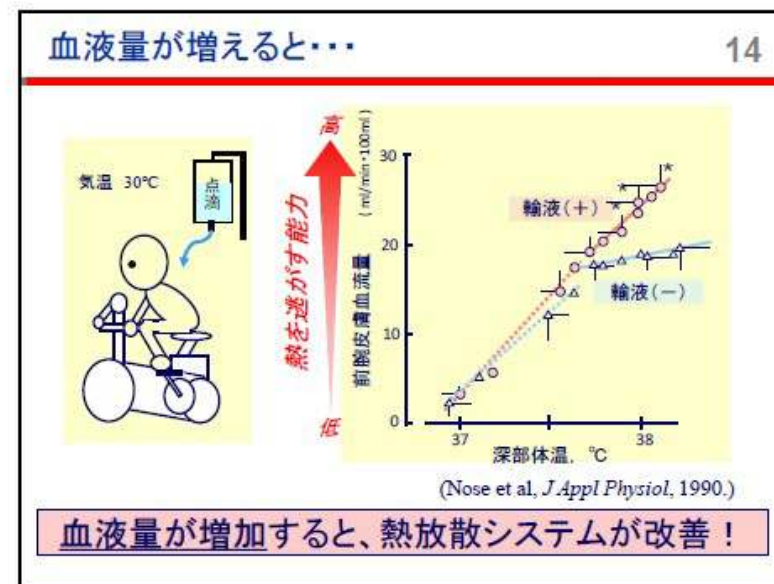
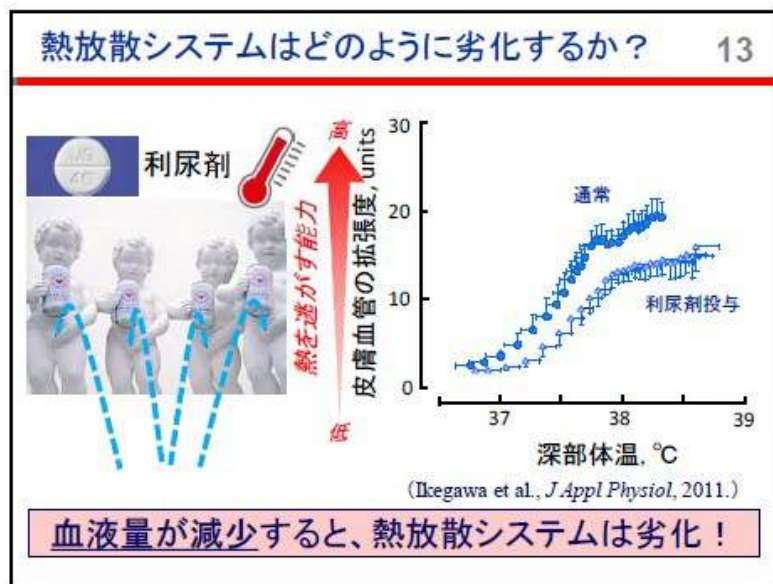
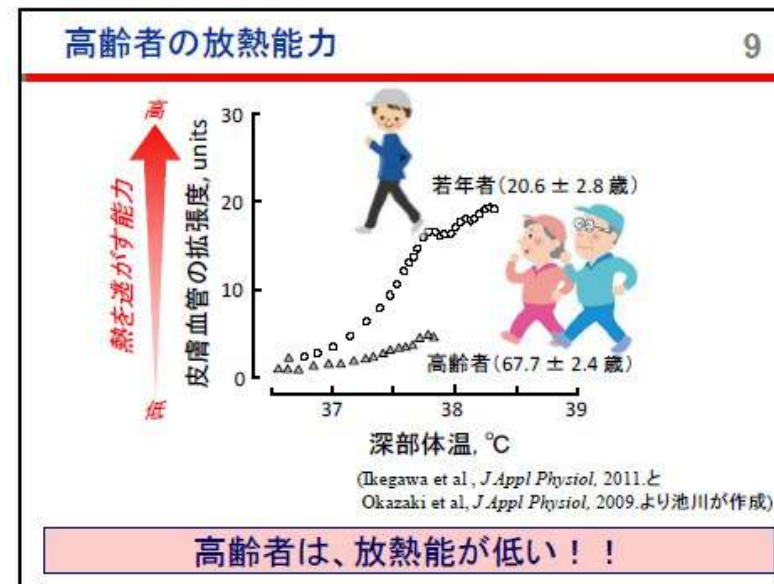
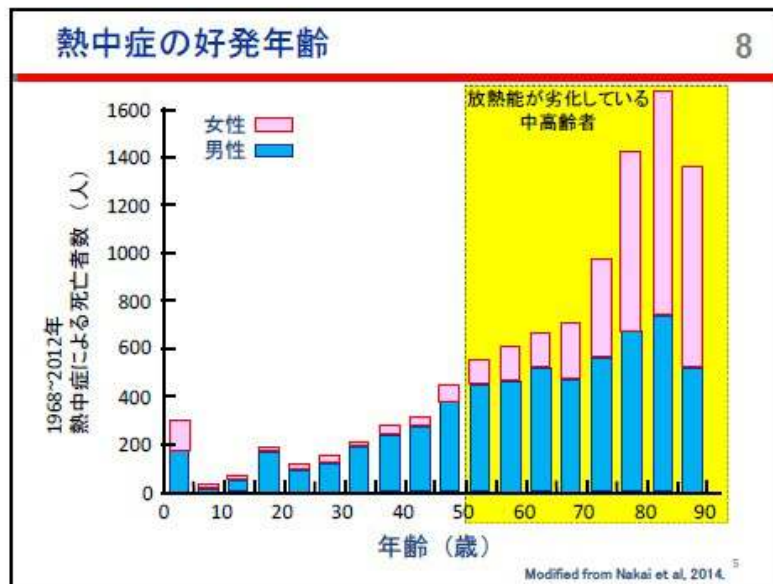
1

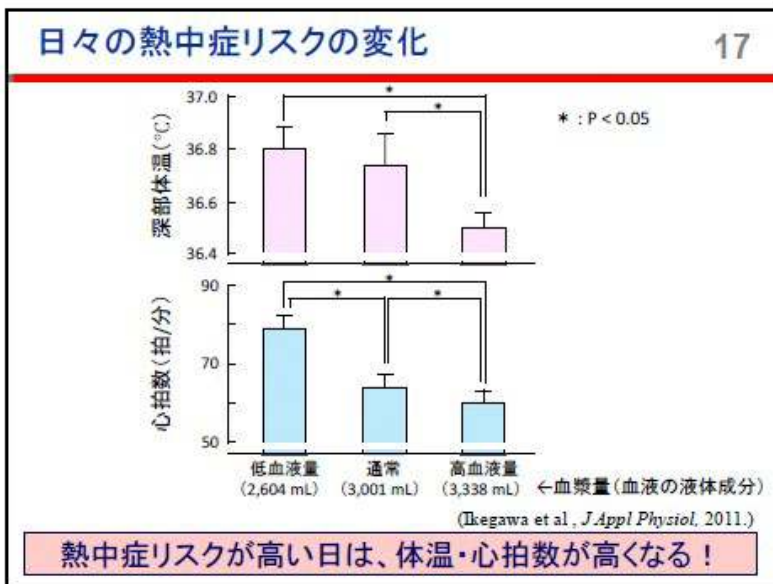
- ① 暑熱環境とパフォーマンス
- ② 直前のコンディショニング戦略
- ③ 中・長期のコンディショニング戦略

ヒト特有の熱放散システム

5



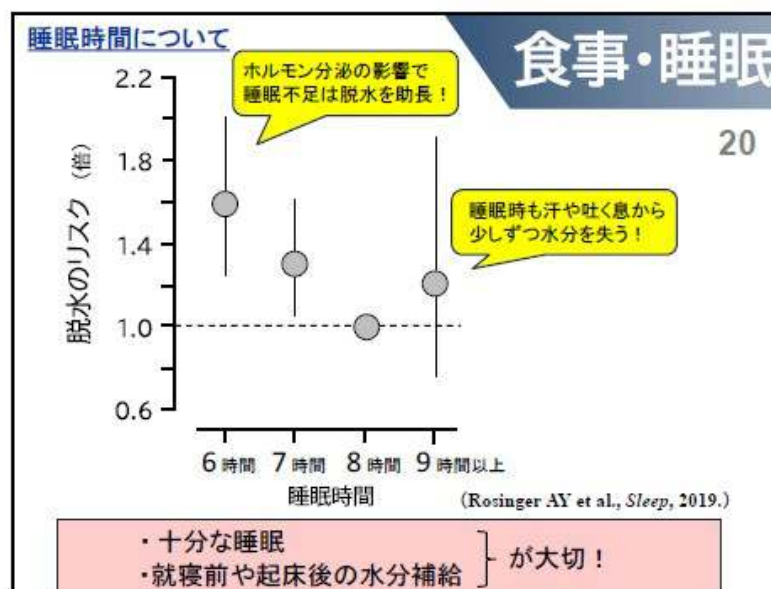
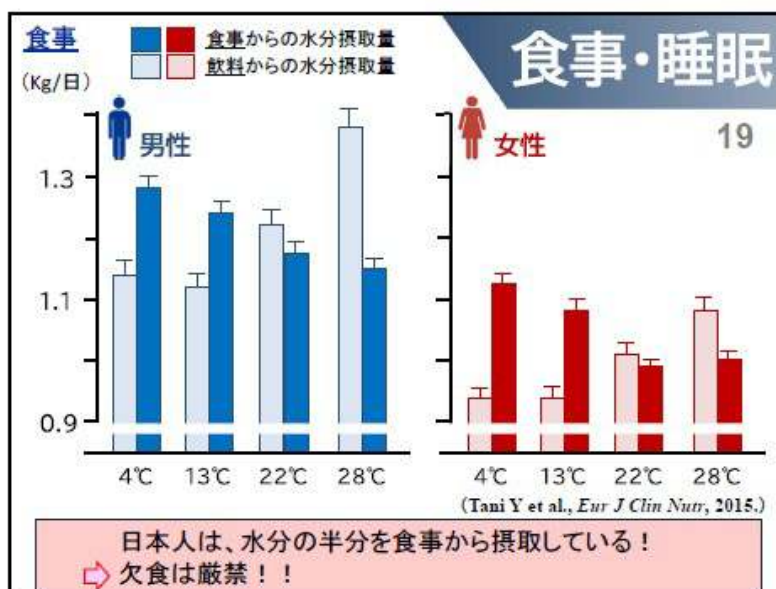


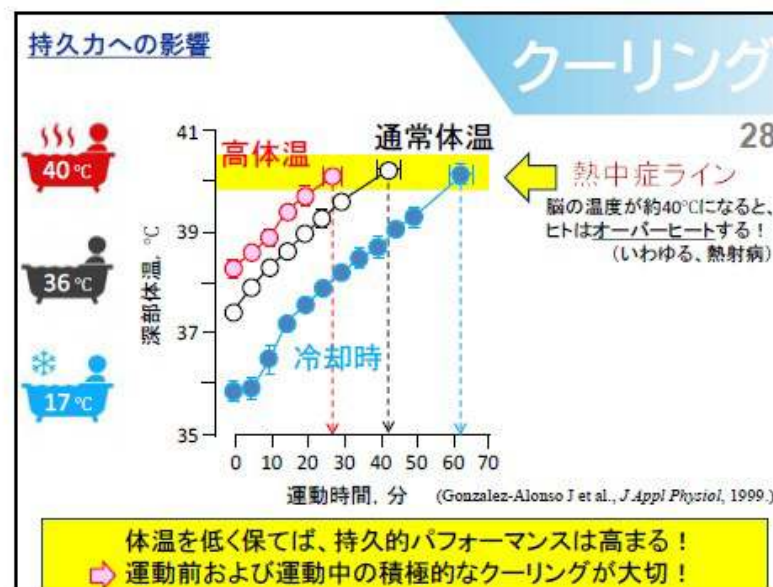
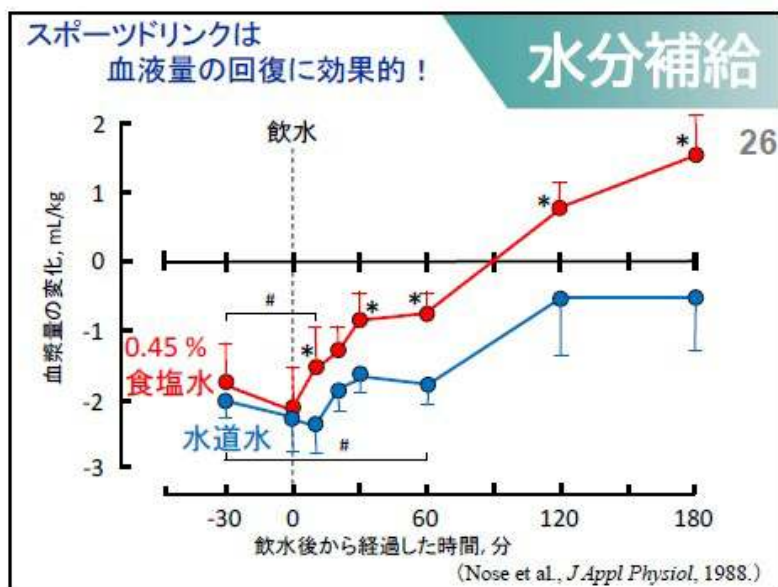
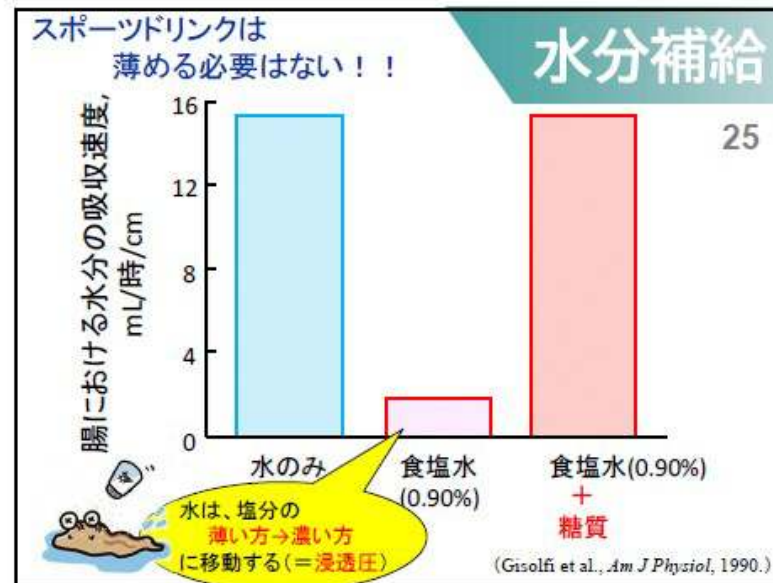
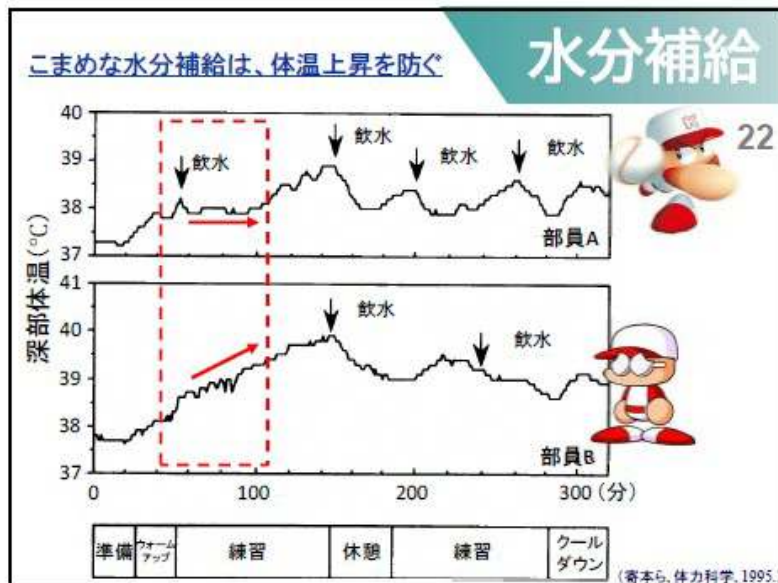


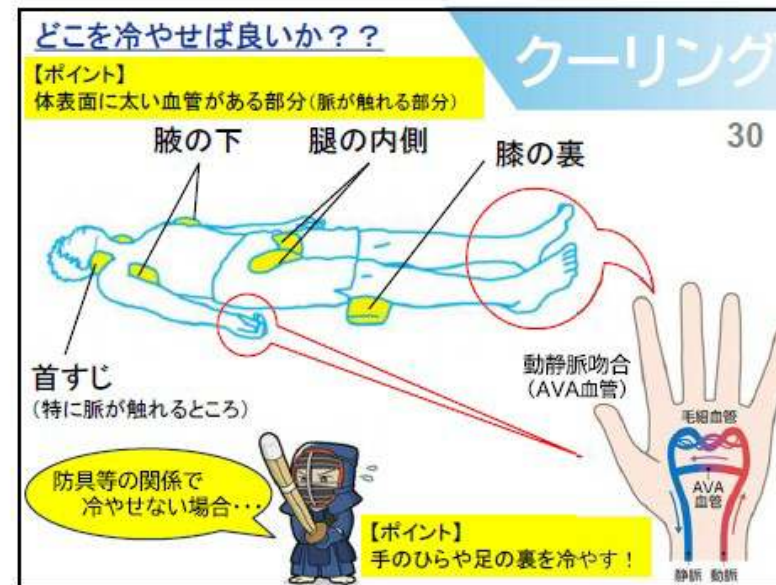
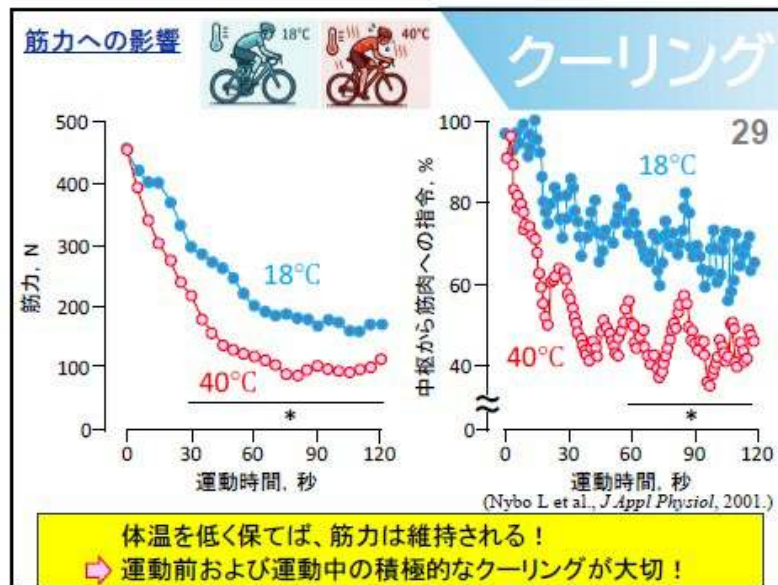
本日の話の流れ

18

- ① 暑熱環境とパフォーマンス
- ② 直前のコンディショニング戦略
- ③ 中・長期のコンディショニング戦略







② 直前のコンディショニング戦略

31

食事・睡眠

- 3食しっかり食べる(特に日本食は有効)
- しっかり睡眠をとる(できれば8時間以上)
- 就寝前、起床後に水分補給

水分補給

- 運動中には、こまめに水分補給
- 脱水が激しい時は、スポーツドリンクを活用
※スポーツドリンクは、薄めない！

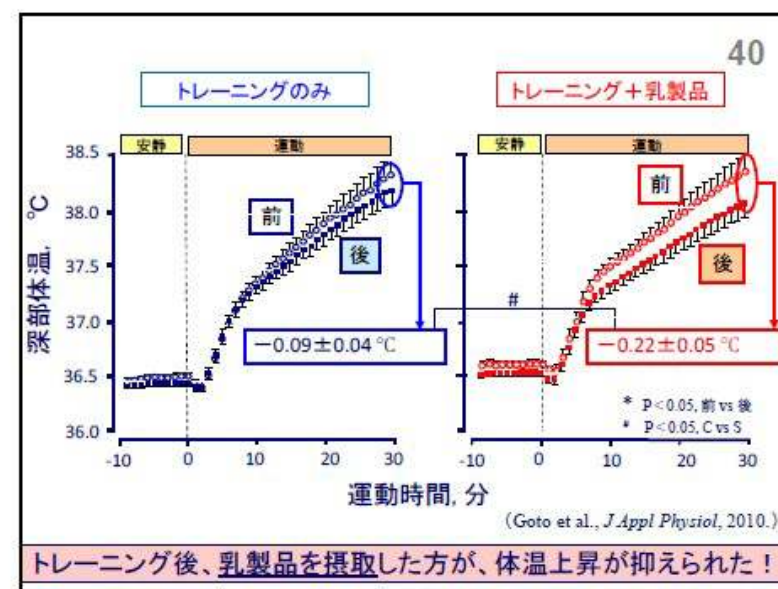
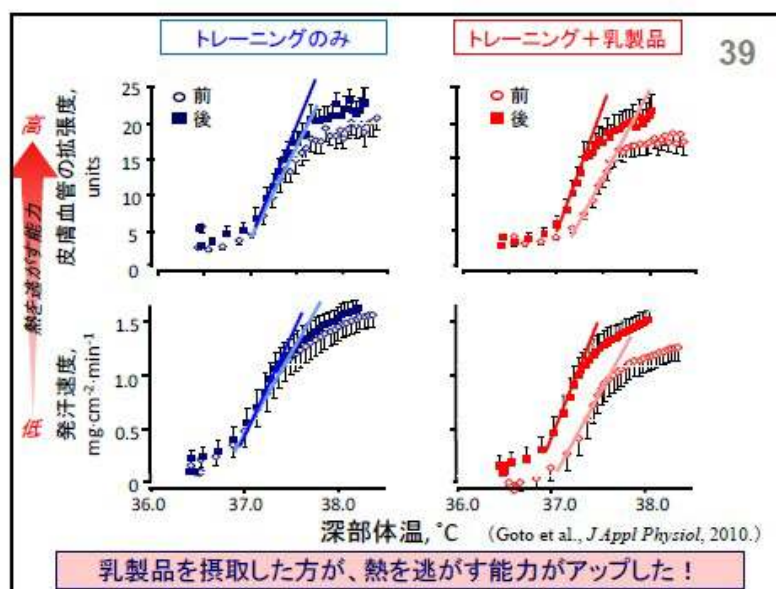
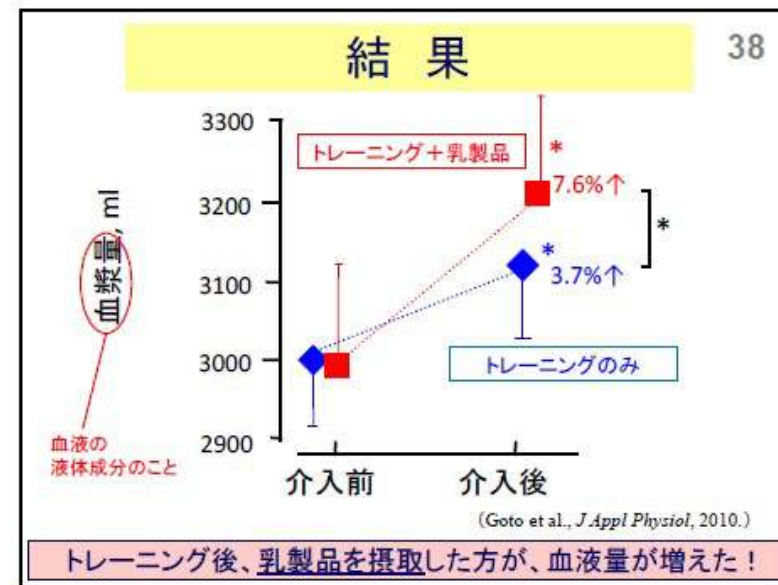
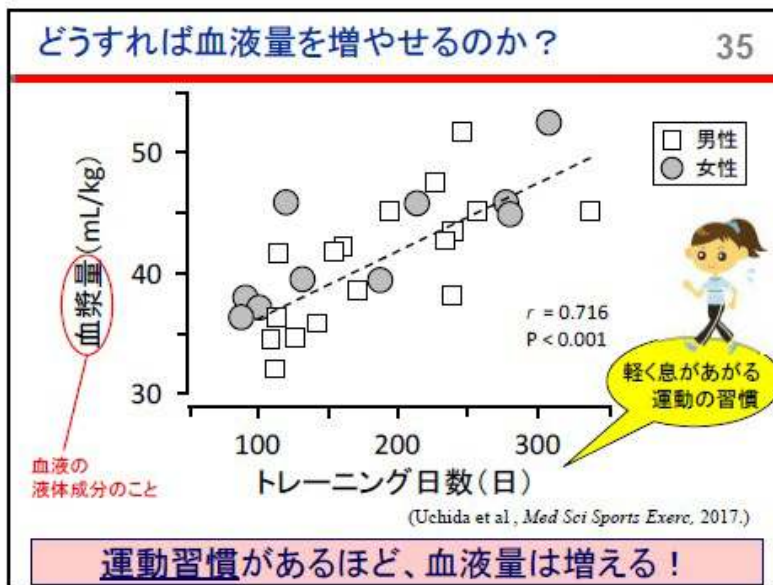
クーリング

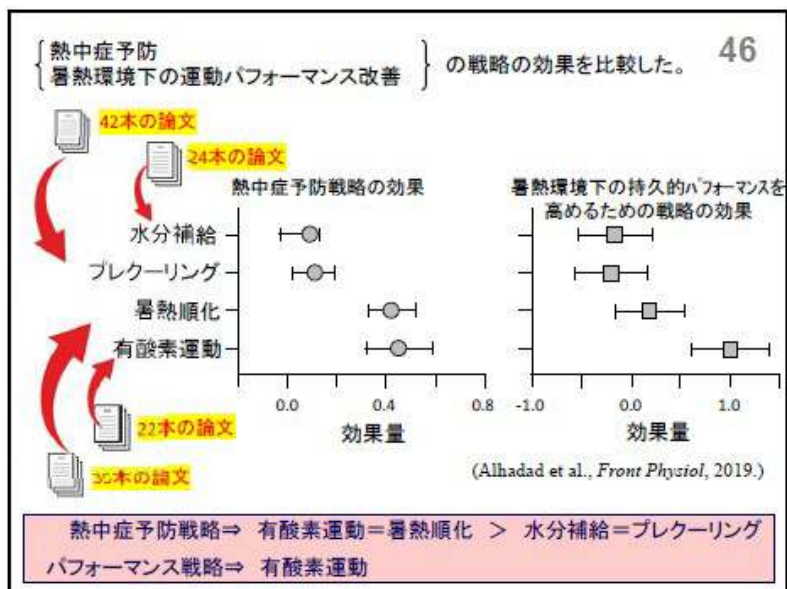
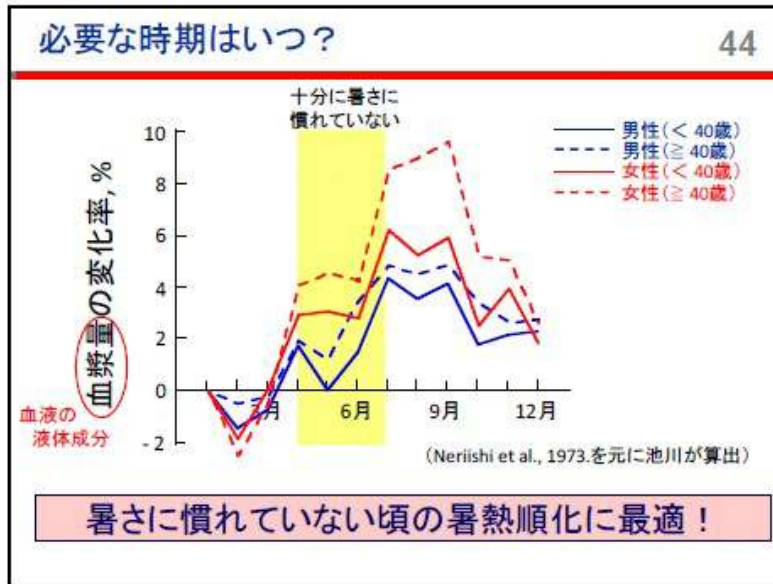
- 事前に身体を冷やす(プレクーリング)
- 身体、手のひら、足の裏などを冷やす

本日の話の流れ

33

- ① 暑熱環境とパフォーマンス
- ② 直前のコンディショニング戦略
- ③ 中・長期のコンディショニング戦略





コンディショニング戦略をうまく活用し、最高のパフォーマンスと安全を手に入れよう！

Presented by

世界ジオパークのまち 糸魚川市 × 上越教育大学

「ゆうなび」出演動画

質問は、いつでもどうぞ！
ikegawa@juen.ac.jpまで！！