

～防衛体力にも目を向けよう～

－「消化器系とトレーニングの関係」－

前回まで消化器系のはたらきとトレーニングについて考えてきました。今回からはより深く、色々な臓器の働きについて考えていきましょう。今回は**肝臓**です。

人の体は、食べたものの栄養素をもとにして血液や筋肉を作っています。しかし、食物に含まれる栄養素はそのままの形では利用できません。胃や腸でいったん分解され、まずそれが肝臓に送られます。そこで食べたものを活用できるようにするのです。では、肝臓の働きを見ていきましょう。



<肝臓の主な働き>

1. 胃や腸で摂取した栄養分を**分解・合成・貯蔵**します。
(様々な形にかえ体内で活用できるようにする。)

- ・炭水化物・・・ごはんやパンなどに含まれる糖質は、ブドウ糖に分解されてエネルギー源になりますが、肝臓は使われなかった余分なブドウ糖を「グリコーゲン」というかたちに変えて貯蔵しておきます。
- ・タンパク質・・・肉や魚などのタンパク質は、アミノ酸という物質にまで分解された後、肝臓に送られ、人間の体にあったタンパク質に代謝（合成）され、必要なところにおくられます。
- ・脂肪・・・コレステロールやリン脂質、中性脂肪に変えられて血液やリンパ液から体の隅々にまで運ばれます。
- ・ビタミン・・・肝臓で貯蔵、肝臓の働きを活性化し、三大栄養素のはたらきを助けます。

2. 消化を助ける胆汁の生産

3. 有毒物質の解毒・廃棄 * 2. 3. に関しては、次回に詳しく説明します。



<トレーニングとの関係>

肝臓の働き（**分解・合成・貯蔵**）をトレーニングに置き換えると・・・。
日々行っているトレーニングや技術練習をいかに身につけるか！ということになります。

<分解>

例えば、腕立て伏せをして腕の筋力を鍛えようとします。10回、20回と行っていくと、腕は疲れていきます。その時、腕の筋繊維が壊されています。

<合成>

壊された筋肉に血液が集まり、筋肉を修復します。筋肉が大きくなり、筋力の発揮も強くなります。

<貯蔵>

トレーニングを繰り返すことで、身体は大きくなり力の発揮も強くなります。より高いパフォーマンスを発揮するには、しっかりとトレーニングを行い高いパフォーマンスを行う準備を行います。

<ポイント！！>

身体の状態を、行ったトレーニングが身につけやすい状態にしておくことがポイントになります。身につけやすい状態とは、コンディショニングや体操・ストレッチなどをしっかりと行い、体をいつでも良い状態にしておくことです。体に硬さがあれば筋肉はつきにくく、パフォーマンスにも制限がでます。

栄養をしっかりと吸収すると体が大きくなるように、トレーニングにおいても身につけやすい状態を作っておくことがしっかりと身につけていきパフォーマンス向上につながります。

身につける！

自分のからだの状態を日々感じながら、コンディショニング・ストレッチなどに取り組み、常に良い状態を作りいろんなことが身につけやすい状態を作ろう！それがパフォーマンス向上への近道だ！！