

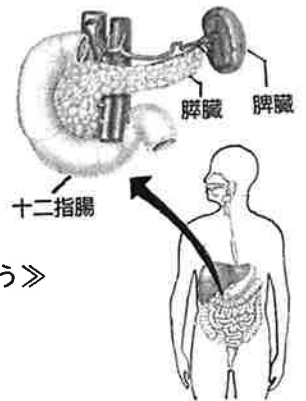
～防衛体力にも目を向けよう～

－「消化器系とトレーニングの関係」－

様々な臓器の働きとトレーニングの関わりについて取り上げています。今回は「すい臓」について考えていきましょう。皆さんはすい臓と聞いてどこにあるかすぐに想像できますか？すい臓は胃の裏側、胃と脊柱の間にあり、長さ15cm・厚さ2cmほどでおたまじゃくしのような形をした器官です。

<<すい臓の働き・機能>>

1. 腸での消化を助ける消化液である膵液をつくる。
膵液には、たんぱく質・炭水化物・脂肪を分解する様々な消化酵素が含まれており、腸内での消化活動をスムーズに行う役割がある。
2. 血糖値を調節する2種類のホルモンを分泌する。
<<血糖値とは、人の血液に含まれているブドウ糖（グルコース）の量のことをいう>>
血糖値を上げるホルモン、血糖値を下げるホルモンの2つがあり、それぞれ反対の働きをし、血糖値を適正に保つ役割があります。



<血糖値とスポーツの関係>

食事により摂取した栄養分の中で、余分な血糖は肝臓や筋肉に貯蔵されています。血糖は運動時には筋肉でどんどん消費されて減少していきます。運動直後には肝臓や筋肉のグリコーゲンが消費されてしまい血糖値が低下し全身の細胞エネルギー不足の状態になります。食事により栄養を摂取することで、血液中の血糖が増加し血糖値が元の状態に保たれます。食事をしないしていると血液中の血糖の濃度が減少します。この場合肝臓からグルコースを放出させて血糖値を適正に戻します。更にグルコースが不足していれば、脂肪細胞に蓄積していた細胞を血糖に再交換し血液中に送り出します。



<トレーニングとの関係>

【消化を助ける】

今回又は前号までの「消化について」の臓器の働きを参考にしてください。

【トレーニングを消化していく】

1日1日計画通り、その日のトレーニングをこなしていくということです。そして、トレーニングをこなしていくためには、しっかりとしたトレーニング計画と毎日のトレーニングが健康で行えるように体調を整えることが一番大切なキーワードとなります。

あゆむ



すい臓の働きがよければ、腸内での消化活動がスムーズに行われ食べすぎや反対に食べられない時でも体調を崩しにくく、健康維持が出来ます。

すなわち、すい臓の働きがよければ、トレーニングを少々やりすぎても（ケガが起るほどのやりすぎはいけません）、少々サボっても（3日～1週間）、トレーニング計画がしっかりしていれば健康でこなしていける、トレーニング成果につなげることが出来ます。すい臓はゆとりづくりの臓器と言えます。

トレーニングに置き換えると、トレーニングの強弱や量、体調の変化など日常生活のリズムを理解したうえで、トレーニングを毎日消化するために一番必要なことは、積極的体養・ストレッチ・ウォーミングアップ・クールダウンなどのコンディショニングをしっかり行うことです。このことがトレーニングをより効果的に消化していくゆとりづくりにつながります。

実際に消化活動している部位のかげでこういった臓器がしっかり活動しています。トレーニングの現場でもトレーニングを行っている選手同士やサポートをするスタッフもこの「すい臓」に学ぶことが多いのではないかと考えています。