



月刊部品新聞

2008年2月
第28号

編集・発行 Unit

第4回乳酸研究会

2月16日に第4回乳酸研究会が開催されました。内容は前回よりも格段にレベルアップしており、聞き応えのある発表が続きました。

発表に先立ち、会の主催である東大の八田准教授から「無酸素」という言葉についての提案がありました。「無酸素」は「酸素が無い。」ことではなく、「酸素を必要としない。」であることを再認識してもらいたい。

それとともにこの「無酸素」という言葉を、たとえば「無酸素パワー」とかではなく、「瞬間最大パワー」などとし、誤解を招くこの言葉をできるだけ追放してゆきたいというものでした。

また乳酸はエネルギー源であり、疲労の原因ではないという点ともあわせて話をしていました。

疲労の原因ではない

これを読んでいる方にはいらつしやらないことを願いますが、未だ世の中では乳酸が疲労の原因と考えられています。女子プロゴルファーとプロ野球選手がでている某製薬会社のCMでは乳酸が溜まる」と疲労の原因とはつきり」と言い切ってしまう

乳酸は解糖系のエネルギー代謝の結果、できる副産物であり、疲労の原因は以前の部品新聞にも書いたとおり、様々な要因によって引き起こされます。疲労の原因がはつきり」と認知されていないため、高強度の運動になると副産物として産生される乳酸が悪者になってしまうのです。

発表内容

発表は5名。実際に競技者を指導しながら乳酸を利用されている方の発表もあり、様々な競技での乳酸の使われ方を知ることができました。

最初は東京医科大学の木目氏、「改めて筋疲労の原因は？」筋エネルギー代謝の観点から」という発表がありました。筋疲労は末梢性の疲労で水素イオン、無機リン酸、ADPの増加、クレアチンリン酸の低下などが深く関与している。乳酸は疲労の原因ではない。という内容を発表していました。

2番目は東亜大学の森氏、「間欠運動における血中乳酸濃度と酸素摂取量、エネルギー供給との関係」ということで、サッカー

部の競技者に関する発表でした。球技など間欠運動を行う種目においてのトレーニングの提案などもあり、トレーニングに即応できる内容でもありました。

3番目は東京大学の榎屋氏で「高所低酸素トレーニングと乳酸」というテーマでした。海外の文献の引用なども含め、低酸素状態と乳酸の関係は完全に解明されている物ではなく、これからであるというものでした。

4番目は日本体育協会の伊藤氏、「記録と乳酸」スピードスケート・サポート活動から」ということで、長野オリンピックからサ

ポート活動を行っているスピードスケートについてでした。大会において記録と乳酸値は比列するという内容の発表でした。

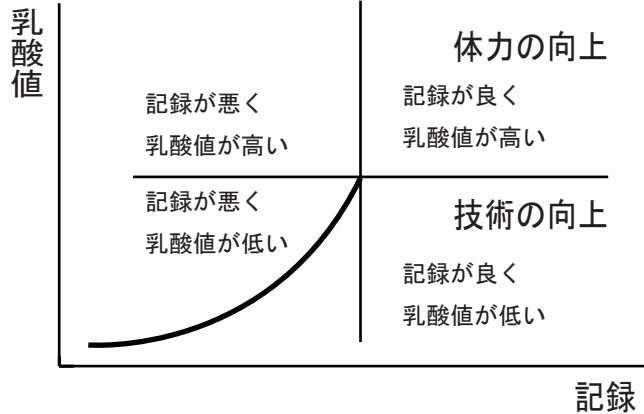
5番目は日本女子体育大学の森山氏「競泳のトレーニング現場における血中乳酸測定の実際」大学女子競泳選手を対象とした縦断的測定の事例から」ということで、一人の競技者の1年生から4年生までの記録と乳酸値の変遷を、トレーニング内容も含めての発表でした。

乳酸をどう使う

いろいろな事例を見ていく中で、結局トレーニング時と大会時、乳酸値はどのようになっているのか。種目によって

最大乳酸値と記録の前回値との関係

伊藤氏の発表より



異なるようです。

どの種目が高い方がいいのか、低い方がいいのか。私自身はおおいた目安が付いていますが、もう少し検証が必要かもしれません。ただいえることは単純に高ければよい、低ければよいということではないということ。

もちろん乳酸値だけがトレーニングの全てではなく、またそれによってトレーニング内容や大会での成績が決まるわけではありません。

1つの客観的な指標として取り入れることによつて、より客観的な指導ができ、世界で戦える競技者と共にそれを育成する指導者も育成することが出来るのではないのでしょうか。

Unit代表 澤野 博 (さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部品となって競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のトレーニングコーチ。

ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。
0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または sawano@team-unit.com