

実践報告

関東ゴルフ連盟ジュニア育成事業に関する活動報告

Report of a training system for junior golfer in Kanto Golf Association

長島 洋介

Yosuke Nagashima

Abstract

Kanto Golf Association have provided training programs in cooperation with IMG Academy.

Junior golfers have trained to develop management skills for top players from KGA.

I went to IMG Academy with 4 young golfers as a Syokuiku-member since Aug.9th 2013 for 9days.

This report showed training and nutritional environment and Japanese young golfer's activities in IMG Academy.

Key words : Junior Golfer, Syokuiku, elementary school children

I はじめに

関東ゴルフ連盟 (KGA) は、JGA (公益財団法人日本ゴルフ協会) の加盟団体で、1 都 10 県 500 以上のゴルフ倶楽部で組織されている団体である。KGA はゴルフの栄誉ある伝統的精神の向上をめざして、健全な国民スポーツ及び生涯スポーツとしてのゴルフ普及発展を図り、ゴルフを通じて社会及び国際貢献に寄与すると共に、本連盟加盟各倶楽部及びその会員相互の親睦を図ることを目的としている。また関東のアマチュアを対象にした、関東アマチュアゴルフ選手権、関東倶楽部対抗、関東ジュニアゴルフ選手権等の競技を主催すると同時に、ジュニアゴルファーの発掘、育成活動等も積極的に行っており、その中で、JGA の基本方針に基づき、世界で活躍できる競技者を育成・強化して輩出することを目標に「TEAM KGA ジュニア」プロジェクトを実施している¹⁾。

「TEAM KGA ジュニア」では首都圏を含む 1 都 10 県に在住する小学生から高校生までを対象としている。短・中期的にナショナルチームで活躍できる選手の育成する「KGA 指定強化選手」プロジェクトと、長期的な視点にたった「KGA 特別育成選手」プロジェクト 2 本立てで育成・強化プログラムを計画・実施している。

今回、平成 25 年 8 月 18 日から 8 月 26 日までの

9 日間、「KGA 特別育成選手」を対象とした海外のゴルフアカデミーと連携した育成プログラム「IMG アカデミー派遣」に 4 名の小学生ゴルファーを派遣することになり食育の専門委員として同行した。本稿は海外アカデミーの練習環境や日本人選手の課題などをまとめ、今後のジュニア育成の食育プログラムに役立つ資料に寄与することを目的とする。

II IMG ゴルフアカデミーについて

1) 施設と輩出選手

IMG アカデミーはアメリカ合衆国フロリダ州ブラデントンにあり世界最大級のスポーツおよび教育施設と知られている。スポーツ種目もゴルフ以外にもテニスやバスケットボールなどの多岐にわたり、世界プレーヤーも使用する施設を備えている。同アカデミーの卒業生は世界レベルで活躍している選手も多く、日本人ではゴルフでは宮里美香、テニスでは錦織圭など世界的活躍できる選手を多数輩出している²⁾。

2) 気象について

アメリカ合衆国フロリダ州は比較的温暖で日照時間が長いことで知られているが、IMG アカデミー滞在中の気温、湿度、輻射熱、WBGT を測定したので、結果を表 1 に示した。測定には熱中症指標計

(WBGT-203A 京都電子工業社製)を用いた。
WBGT(湿球黒球温度)とは、人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算したもので、熱中症の指標に使われている³⁾。練習プログラムにより練習場所がそれぞれ異なるため、測定は14時にそれぞれの屋外の練習場所にて行った。

表1. 滞在中の気温、湿度、輻射熱、WBGT

	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	平均
WBGT (°C)	30.5	32.4	30.1	29.8	31.9	30.4	30.9
気 温 (°C)	33.5	33.9	32.8	33.0	32.8	33.4	33.2
湿 度 (%)	47.0	60.8	64.1	62.4	75.0	57.4	61.1
輻射熱 (°C)	43.2	46.4	36.5	40.1	42.6	43.1	42.0

3) 暑熱対策について

プログラム初日、選手にはスクイズボトル(ペプシコ社製)が配布された、また、各練習場所には写真1のようなドリンクサーバーが設置されていた。実際に設置されていたスポーツドリンクを日本より持参した糖度計(PAL-1 アタゴ社製)と塩分

(PAL-ES1 アタゴ社製)を用いて糖度濃度、塩分濃度の測定を行った。測定試料は8月21日のドライビングレンジ脇、パッティンググリーン脇に設置されているドリンクサーバーより採取した。結果は糖度5.3%、塩分0.09%となっていた。



写真1. 設置されているドリンクサーバー

4) 運動後の対応

練習が終了した後に、リカバリーケアを目的とした糖質とタンパク質を含んだドリンク(エネルギー270kcal、糖質45g、たんぱく質20g)が提供されていた。



写真2. 練習後に提供されるドリンク

5) 施設で提供される食事

朝昼晩とブッフェ形式の食事が用意されており、選手は食べたいものを好きなだけ選択することが出来た。内容はドリンクバーやシリアル、パン、ヨーグルトは常時設置されていたが、それ以外のものは朝、昼、夕で少しずつ内容を変えて提供されていた。

朝食はカットしたフルーツが各種用意されたフルーツバーが設置されており、それ以外は明料理にハム、ウインナー、ハッシュドポテトにパンケーキ等であった。昼・夕食時はフルーツバーがサラダバーに変わった。料理の種類構成は昼・夕食で大きく変わらないが、常設メニューに肉・魚を中心とした料理が2~3種類、副菜として野菜を焼く、または煮たものが2~3種類で、それにサラダバーがあったがご飯の提供は毎日ではなかった。

6) 選手達の食事

選手は食事面ではかなり苦労した。日本人向けの味付けではなかったため、カップ麺や即席ご飯を持参しているものは、2日目からそれだけ食べて食事を済ませている姿も見られた。また、施設内でピザやフライドポテトやフライドチキンなどを購入して、それだけで食事を済ませている者もいた。一方で、他種目の成人選手の食事は、想像していた以上に低脂肪で栄養バランスに優れていた。



写真3. 日本人選手の最終日の夕食



写真4. 他種目の選手の昼食

7) IMG スタッフによる栄養指導

初日に選手達は、施設専属の栄養スタッフによる1時間の栄養指導を受けた。講義内容を以下に示す。

- ・糖質の種類
- ・食物繊維とは
- ・野菜・果物は何で食べなくてはならないのか
- ・野菜・果物は1日どれくらい食べればよいか
- ・肉は何のために食べるのか
- ・肉をどれくらい食べればよいか
- ・脂肪酸について

Ⅲ 考察及び今後の課題

1) 暑熱環境への対策

1週間を通して気温、湿度ともに高く、WBGTが平均30.9と非常に高かった。これは渡航中のフロリダ州は雨期であり、夕方になると決まったように降雨があったことが原因ではないかと考えられる。まるで日本の梅雨のような気候で、渡航中の湿度の平

均値61.1%と高かった。しかし、長時間にわたる練習を可能にする環境づくりが行われていた。スクイズボトルの配布と、ドリンクサーバーの設置である。ゴルフに関連した施設でも、ドライビングレンジやパッティンググリーンなどの練習場所ごとに、水とスポーツドリンクの2種類のドリンクが設置されており、選手はいつでも冷たい飲み物が飲める環境が整備されており、長時間の練習が可能となっていた。近年、日本でも熱中症対策のため積極的な飲水が勧められており、選手に水筒やペットボトルを持たせる指導は増えているが、ドリンクサーバーを設置し、ここまで環境整備をしている例は極めて珍しい。

また、長時間の練習は身体に疲労を蓄積することになるが、トレーニング終了後に素早くエネルギー補給を促し、選手の疲労に配慮したケアも徹底されていた。このような組織づくりは見習うべきだ。

IMG アカデミーはゲーターレードを提供するペプシコ社とスポンサー契約をしていた。企業を巻き込んだ暑熱や疲労対策が確立されていたのには驚いた。今後、日本でもこのような企業を巻き込んでの環境づくりを導入し、各都道府県の連盟への普及に取り組むべきだ。そうすることで怪我や熱中症などの予防のみならず、長時間の練習が可能となり、身体や技術面において成長が期待される。

2) 食事・食育について

スポーツ選手の食事は消費エネルギーに見合ったエネルギー必要量の確保とともに、各種栄養素を様々な食品からバランスよく摂取する食生活がコンディショニング維持に繋がり、高強度なトレーニングによる消費エネルギーの著しい増加が見られた場合は、通常の食事では補えきれないことを十分に考慮して食事を摂ることが必要である⁴⁾。そのため選手は自分の1食の適量を理解し、「何を」「どれだけ」食べればよいかを知ることが必要である。しかし、小学校学習指導要領には、主食・主菜・副菜についての学習は含まれているが、量についての学習は含まれていない⁵⁾。小学生に対しては、家庭科の授業で指導されないものの、毎日繰り返行われる学校給食を通して、量に対する理解を深め、その量を習慣化することが求められている。

今回、派遣中の食事はbuffet形式であったが、buffet形式での食事は自身で食事を選択できる自由度はあるものの、食に対する知識や選択力がないと、バランスのよい食事の構成することは難しい。

特に、今回のような全く異なった食環境であった場合には、主食、主菜、副菜などをバランスよく考えた食事の構成は、小学生にとって非常に困難であった。現在の日本は今まで経験したことがない飽食の時代を迎えている⁶⁾。選手達は目の前にあるものを食べなくても、いつでも代替になるものは手軽に手に入れることができるため、口に合わないものは食べないという習慣が身についており、こうした現状から子供だけではなく親を含めた食育を行うべきであると思われた。

将来、国際的なゴルファーとなり海外遠征を行った場合、遠征先において必然的に自分の意思で食事を選択することになる。ツアーに参戦する場合には、滞在期間は数ヶ月になる。そうした場合には、日本から食事を持参するにも限界があり、早い段階から国際的な食事の味付けや構成に慣れ親しんでおき、自分に必要なものを選択できる知識と、選択力と経験し身に付けておくが望ましい。実際、アカデミーのスタッフが小学生に対してかなり高度な食育を実施したのも、食事の摂り方を非常に重要なものと考えているのではないかと思われた。

発育期にある子ども達は、将来の食習慣や健康的な生活リズムの形成、さらには心の発達など豊かな人間性を育み、健やか成長するための基礎を養う大切な時期である⁷⁾。日本では小学校の5学年の家庭科の授業が開始され食事の役割にもついて学習するが、あわせてスポーツ実施時の食事に対しても学習すること大切である。今回、小学生から食事の知識や選択力向上のための食育を、積極的に実施していくことの必要性が改めて確認された。

IV まとめ

海外アカデミー派遣ではハードとソフトの両面から、日米での違いや今後の課題を感じさせられた。今回の経験を今後の TEAM KGA ジュニアの食育プログラムに活かしていきたいと考える。

【参考文献】

- 1) 関東ゴルフ連盟ホームページ
<http://www.kga.gr.jp/Top.php>
(2013年11月1日)
- 2) IMG アカデミーホームページ
<http://www.imgacademy.com/>
(2013年11月1日)
- 3) 公益財団法人日本体育協会：スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック，(2006)
- 4) 樋口満編著：コンディショニングとパフォーマンス向上のスポーツ栄養学，市村出版．pp.10-17 (2001)
- 5) 文部科学省：小学校学習指導要領解説 家庭科編，東洋館出版社，東京 pp.27-30 (2008)
- 6) 中西明美，大久保公美，高村美帆，野津あきこ，廣田直子，高橋佳子，佐々木敏，武見ゆかり：小学5年生は、「いくつ(SV)」の料理を食べているか—小学校における食事バランスガイド活用に向けての検討—，栄養学雑誌，67 (3)，pp.128-140 (2009)
- 7) 藤沢良知：図解食育，全国学校給食協会，pp.72 (2007.)