JISS 国立スポーツ科学センター
Quarterly News Letter 季刊ニュースレター Vol.10·11

JISS

Summer/Autumn 2006



15TH ASIAN GAMES
DOHA 2006

［特集］
第15回アジア競技大会
ドーハ2006
に向けたJISSの活動

大会派遣前チェック

12月1日からカタール・ドーハで開催される第15回アジア競技大会の派遣前チェックが終了した。派遣前チェックとは、JOCが実施する派遣前手続き、公式ウエア等の採寸とJADAが実施するドーピング検査、JISSが実施するメディカルチェック、フィットネスチェック、メンタルチェックからなる。アジア大会をはじめとする、JOCが派遣する総合型国際競技大会のすべての選手は必ず、この派遣前チェックを受けるのである。

なかでもアジア大会は最も派遣選手の規模が大きく、大会前の半年は、ほぼ連日のように派遣前チェックを受ける選手がJISSを訪れる。今回のアジア大会のために派遣前チェックを受けた選手は800名にのぼる。実際の選手派遣人数は629名であるが、候補選手等を含めるためである。

メディカルチェックは、採血、心電図、血圧、検温、採尿、胸部X線、歯科、アライメント、整形診察、内科診察からなり、大会に参加する選手に医学的な問題がないかを検査するのと同時に、万が一、現地で何らかの怪我をしたり、体調不良を起こしたときに、適切な対応をするために必要となる。

フィットネスチェックは身長、体重、体脂肪率、ボディ・ライン・スキャナー（全身の形態を3次元の巨大なスキャナーでスキャンするもの）といった形態計測が中心となる。以前は筋力測定等を実施していたが、選手が大会前でコンディションに非常に気を遣う時期で十分に力を発揮することが難しい等の理由で現在は実施していない。

今回はこの派遣前チェックのスケジュール調整をしている科学研究部事業アシスタントの横山、齋藤、飛松に派遣↘前、事前にできるだけ多くの情報を収集し、現地で起こりうる状況をシミレーションし、準備をしておくことが重要です。

2006年12月1日からカタールの首都ドーハで、第15回アジア競技大会が行われます。栄養指導室のスタッフ2名は、同年9月にドーハにて、アジア競技大会に参加する選手やチームスタッフに食に関する情報を提供するために、現地視察を行いました。

食事はコンディションに影響を与える一要因で、その調整は重要です。他国で行われる国際大会では、食べ慣れない料理が提供されるため、食欲が低下することや、食品衛生の面からも、体調を崩すことも考えられます。このような状況を回避するため、事前にできるだけ多くの情報を収集し、現地で起こりうる状況をシミレーションし、準備をしておくことが重要です。



↓競技大会の前に私たちにできることは、大会時に必要となる現地の情報をできるだけ多く収集し、選手やチームスタッフの皆さんに還元することです。今回アジア競技大会が行われるカタールという国は、日本人にとっては情報が少なく未知の国です。ガイドブックやインターネットで調べれば、ある程度の情報は得られますが、実際に現地でどのような料理が食べられ、どの品の種類、そしてそれらの衛生状態はどうなのかなど、わからないことが多いのが現状です。そのような国で行われる今回のアジア競技大会の前にこそ、食に関する情報を提供することが必要と考え、事前視察を行いました。

視察では、限られた時間の中、いくつかの競技場と、そこに近いスーパーマーケット、市内の主要なショッピングモール、日本料理や中華料理が食べられるレストラン、アラビア料理のレストランなどをまわりました。選手は、競技終了までは選手村の食事をとることが多いようですが、競技の直前や競技中の補食には、いつも食べ慣れたものを求めることが多いと聞きます。そのため、多くのチームスタッフが求める情報は、「現地で購入できるものは何か」です。今回の視察後に、ドーハアジア大会における食情報と対策のセミナーを行いましたが、その際、チームスタッフからの質問で最も多かったのはやはり同じで、現地で何が調達できるか、日本から準備していく食材は何かということでした。今回の視察では、「競技期間中に選手が欲しがるもの」を探しましたが、日本食材にこだわらなければ食材は豊富で、品質も良く、日本人の口に合うようにアレンジされるのと同じで、ドーハの選手村食堂の各国料理はカタール人好みの味となるはずです。視察中に食べたカタールの料理は、多種類のスパイスが味付けに使われていましたが、その量は多くなく食べやすい印象でした。また米料理や豆料理が多く、日本人にも受け入れられやすい料理が多くあったことは、重要な情報となりました。また、イスラム教国であるカタールでは、豚肉とその加工品を食べる習慣がありません。私たち日本人が日常的に食べている豚肉がない状況で、どの食品が多く食べられているのか、興味深いところでした。本来、豚肉で作られるハムやベーコン、ソーセージは豚以外の肉で作られており、料理では、鶏肉や牛肉だけでなく羊肉や七面鳥などが多く使われていました。カタールの食材、料理方法ともバリエーション豊かで、日本人には、比較的受け入れられやすいという印象でした。

また、在ドーハ日本大使館に勤務している日本の方にインタビューしたところ、ドーハの衛生状況が比較的高いレベルにあることなど、貴重な情報を得ることができました。

視察で得たこれらの情報は、配布資料の形にして、アジア競技大会に向かう多くの選手、チームスタッフに配布しています。また、JISSのHPからダウンロードできるようにしました。11月中には、前述のセミナーを数回にわたり開催し、選手村食堂の予定献立の解説も含め、より詳細な情報の提供を行いました。

また、大会を前にした11月15日には、「ドーハフェア」として、アジア大会の選手村食堂を選手やチームスタッフに模擬体験してもらうことを目的としたイベントを行いました。参加者は、アジア競技大会参加選手、スタッフを中心に92名が参加して下さり、とても好評でした。このようなイベントは、過去にアテネオリンピック、トリノオリンピックと、大きな国際大会の前に行っており、今回が3回目となりました。今後も、いろいろな形で、選手や競技団体の皆さんに役立つ情報を提供していきたいと考えています。



↓選手、チームスタッフに配布しています。また、できるだけ多くの参加選手に読んでもらおうと、



ドーハの食環境

15TH ASIAN GAMES
DOHA 2006

[特集]

第15回アジア競技大会 ドーハ2006 に向けたJISSの活動

12月1日からカタール・ドーハで開催される第15回アジア競技大会の派遣前チェックが終了した。派遣前チェックとは、JOCが実施する派遣前手続き、公式ウエア等の採寸とJADAが実施するドーピング検査、JISSが実施するメディカルチェック、フィットネスチェック、メンタルチェックからなる。アジア大会をはじめとする、JOCが派遣する総合型国際競技大会のすべての選手は必ず、この派遣前チェックを受けるのである。

なかでもアジア大会は最も派遣選手の規模が大きく、大会前の半年は、ほぼ連日のように派遣前チェックを受ける選手がJISSを訪れる。今回のアジア大会のために派遣前チェックを受けた選手は800名にのぼる。実際の選手派遣人数は629名であるが、候補選手等を含めるためである。

メディカルチェックは、採血、心電図、血圧、検温、採尿、胸部X線、歯科、アライメント、整形診察、内科診察からなり、大会に参加する選手に医学的な問題がないかを検査するのと同時に、万が一、現地で何らかの怪我をしたり、体調不良を起こしたときに、適切な対応をするために必要となる。

フィットネスチェックは身長、体重、体脂肪率、ボディ・ライン・スキャナー（全身の形態を3次元の巨大なスキャナーでスキャンするもの）といった形態計測が中心となる。以前は筋力測定等を実施していたが、選手が大会前でコンディションに非常に気を遣う時期で十分に力を発揮することが難しい等の理由で現在は実施していない。

今回はこの派遣前チェックのスケジュール調整をしている科学研究部事業アシスタントの横山、齋藤、飛松に派遣↘

2006年12月1日からカタールの首都ドーハで、第15回アジア競技大会が行われます。栄養指導室のスタッフ2名は、同年9月にドーハにて、アジア競技大会に参加する選手やチームスタッフに食に関する情報を提供するために、現地視察を行いました。

食事はコンディションに影響を与える一要因で、その調整は重要です。他国で行われる国際大会では、食べ慣れない料理が提供されるため、食欲が低下することや、食品衛生の面からも、体調を崩すことも考えられます。このような状況を回避するため、事前にできるだけ多くの情報を収集し、現地で起こりうる状況をシミレーションし、準備をしておくことが重要です。

↓競技大会の前に私たちにできることは、大会時に必要となる現地の情報をできるだけ多く収集し、選手やチームスタッフの皆さんに還元することです。今回アジア競技大会が行われるカタールという国は、日本人にとっては情報が少なく未知の国です。ガイドブックやインターネットで調べれば、ある程度の情報は得られますが、実際に現地でどのような料理が食べられ、どの品の種類、そしてそれらの衛生状態はどうなのかなど、わからないことが多いのが現状です。そのような国で行われる今回のアジア競技大会の前にこそ、食に関する情報を提供することが必要と考え、事前視察を行いました。

視察では、限られた時間の中、いくつかの競技場と、そこに近いスーパーマーケット、市内の主要なショッピングモール、日本料理や中華料理が食べられるレストラン、アラビア料理のレストランなどをまわりました。選手は、競技終了までは選手村の食事をとることが多いようですが、競技の直前や競技中の補食には、いつも食べ慣れたものを求めることが多いと聞きます。そのため、多くのチームスタッフが求める情報は、「現地で購入できるものは何か」です。今回の視察後に、ドーハアジア大会における食情報と対策のセミナーを行いましたが、その際、チームスタッフからの質問で最も多かったのはやはり同じで、現地で何が調達できるか、日本から準備していく食材は何かということでした。今回の視察では、「競技期間中に選手が欲しがるもの」を探しましたが、日本食材にこだわらなければ食材は豊富で、品質も良く、日本人の口に合うようにアレンジされるのと同じで、ドーハの選手村食堂の各国料理はカタール人好みの味となるはずです。視察中に食べたカタールの料理は、多種類のスパイスが味付けに使われていましたが、その量は多くなく食べやすい印象でした。また米料理や豆料理が多く、日本人にも受け入れられやすい料理が多くあったことは、重要な情報となりました。また、イスラム教国であるカタールでは、豚肉とその加工品を食べる習慣がありません。私たち日本人が日常的に食べている豚肉がない状況で、どの食品が多く食べられているのか、興味深いところでした。本来、豚肉で作られるハムやベーコン、ソーセージは豚以外の肉で作られており、料理では、鶏肉や牛肉だけでなく羊肉や七面鳥などが多く使われていました。カタールの食材、料理方法ともバリエーション豊かで、日本人には、比較的受け入れられやすいという印象でした。

また、在ドーハ日本大使館に勤務している日本の方にインタビューしたところ、ドーハの衛生状況が比較的高いレベルにあることなど、貴重な情報を得ることができました。

視察で得たこれらの情報は、配布資料の形にして、アジア競技大会に向かう多くの選手、チームスタッフに配布しています。また、JISSのHPからダウンロードできるようにしました。11月中には、前述のセミナーを数回にわたり開催し、選手村食堂の予定献立の解説も含め、より詳細な情報の提供を行いました。

また、大会を前にした11月15日には、「ドーハフェア」として、アジア大会の選手村食堂を選手やチームスタッフに模擬体験してもらうことを目的としたイベントを行いました。参加者は、アジア競技大会参加選手、スタッフを中心に92名が参加して下さり、とても好評でした。このようなイベントは、過去にアテネオリンピック、トリノオリンピックと、大きな国際大会の前に行っており、今回が3回目となりました。今後も、いろいろな形で、選手や競技団体の皆さんに役立つ情報を提供していきたいと考えています。

ドーハの食環境





■派遣前チェックにおける事業アシスタントの主な業務はどのようなことですか？

事業アシスタント（以下、アシ）：当日、人がスムーズに流れるようなスケジュールを組み、タイムテーブルを作成することです。タイムテーブルは派遣前チェックを受ける選手それぞれに個別のスケジュール表をお渡しします。競技によっては派遣前チェックの前日に行われる競技会で代表選手が決まることがあります。このような際にはチェックの直前までスケジュール調整が必要なことがあります。選手の体調等により当日にチェックがキャンセルになることもあります。キャンセルなどで人数が減る場合は比較的調整が簡単なのですが、突然、人数が増えることもあります。このような際は作業が時間との勝負になります。

■これまでにはどのようなトラブルがありましたか？

アシ：これはアジア大会ではないのですが、派遣前チェックを受ける際にフェリーで移動した競技で、悪天候のため60時間フェリーに閉じこめられていたということがありました。私たちも、いつ到着するかわからずに非常に心配しましたが、実際にフェリーに閉じこめられていた選手たちは非常に大変な目にあったと聞いています。

ほかには、屋外競技で、雨天のため試合が順延↘また売られている食品が十分注意した上で利用することが可能と思われました。また、日本食材は限られた場所にしか売られておらず、数量は十分とは言えないため、ある程度、日本から準備していくことが望ましいと思われました。

また、視察中に心がけたのは、「カタールの食文化を理解すること」です。各国の選手が集まる選手村の食堂で出される食事は、街中のレストランの食事とは全く同じとはいえません。しかし、その選手村食堂の食事を作るのはカタールの人たちで、使われる食材もカタールの食材です。日本で食べるフランス料理が日本人の口に合うようにアレンジされるのと同じで、ドーハの選手村食堂の各国料理はカタール人好みの味となるはずです。視察中に食べたカタールの料理は、多種類のスパイスが味付けに使われていましたが、その量は多くなく食べやすい印象でした。また米料理や豆料理が多く、日本人にも受け入れられやすい料理が多くあったことは、重要な情報となりました。また、イスラム教国であるカタールでは、豚肉とその加工品を食べる習慣がありません。私たち日本人が日常的に食べている豚肉がない状況で、どの食品が多く食べられているのか、興味深いところでした。本来、豚肉で作られるハムやベーコン、ソーセージは豚以外の肉で作られており、料理では、鶏肉や牛肉だけでなく羊肉や七面鳥などが多く使われていました。カタールの食材、料理方法ともバリエーション豊かで、日本人には、比較的受け入れられやすいという印象でした。

また、在ドーハ日本大使館に勤務している日本の方にインタビューしたところ、ドーハの衛生状況が比較的高いレベルにあることなど、貴重な情報を得ることができました。

視察で得たこれらの情報は、配布資料の形にして、アジア競技大会に向かう多くの選手、チームスタッフに配布しています。また、JISSのHPからダウンロードできるようにしました。11月中には、前述のセミナーを数回にわたり開催し、選手村食堂の予定献立の解説も含め、より詳細な情報の提供を行いました。

また、大会を前にした11月15日には、「ドーハフェア」として、アジア大会の選手村食堂を選手やチームスタッフに模擬体験してもらうことを目的としたイベントを行いました。参加者は、アジア競技大会参加選手、スタッフを中心に92名が参加して下さり、とても好評でした。このようなイベントは、過去にアテネオリンピック、トリノオリンピックと、大きな国際大会の前に行っており、今回が3回目となりました。今後も、いろいろな形で、選手や競技団体の皆さんに役立つ情報を提供していきたいと考えています。

■スケジュール調整のほかに大変だったことはありますか？

アシ：最近、日本に帰化する選手が増えてきているので、日本語がわからない選手、話せても、字が読めない選手がいると大変です。英語なら研究員で対応できるのですが、日本語も英語も通じない選手は、特にメディカルチェックの際の問診票や、診察の時に苦労します。

■チェックを受ける選手の方にお願いしたいことはありますか？

アシ：一部の競技に限られることですが、協会から選手への情報伝達がうまくいっておらず、派遣前チェックを受けるのに適さない服装の選手がいます。Tシャツ、短パンなどの服装を用意していただきたいと思います。また、派遣前チェックは夕方までかかるのですが、昼過ぎの飛行機を予約してしまう選手などもいます。現状ではできるかぎり対応していますが、対応できない場合は日を改めて再度チェックを受けることになります。その他、メディカルチェックもありますから体調には十分気をつけていただきたいと思います。

平成18年度
「体育の日」中央記念行事／子どもの体力向上キャンペーン

元気アップ子どもスポーツフェスティバル

10月9日、JISSにて開催

たくさんの方にご来場いただき、ありがとうございました。



体育の日の10月9日、「元気アップ子どもスポーツフェスティバル」を文部科学省、財団法人日本体育協会及び財団法人日本レクリエーション協会との共催で開催しました。このイベントは、「体育の日」を記念して、子どもの体力向上を目的に開催するもので、スポーツの楽しさや喜びを体験していただくプログラムとなっています。国立スポーツ科学センター（JISS）での開催が2回目となった今回は、全体で1500人（昨年比150%）もの参加者がありました。

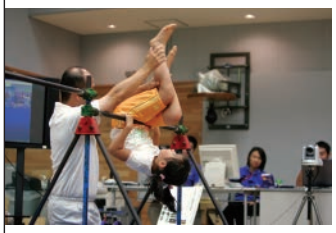
JISSでは、昨年同様、各競技団体から講師の先生を招いて子どもたちを指導していただく「子どもスポーツクリニック」のほか、「元気アップ科学体験コーナー」、「トレーニング教室」及び「ウォーキング教室」を担当しました。

「元気アップ科学体験コーナー」では、普段なかなか体験できないスポーツ科学をより身近に感じていただくことを目的に、（1）低酸素体験、（2）体力測定体験、（3）動作映像フィードバック体験を実施しました。（1）低酸素体験は、JISSにある「低酸素トレーニング室」において、平地（酸素濃度20.9%）から高度3000m相当（酸素濃度14・4%程度）の状態を体験するというもので、親子20人の参加者がありました。（2）体力測定体験は、「体力科学実験室」において、普段JISSが実施しているTSCチェックサービスを体験する企画で、具体的には身長、体重、体脂肪率、骨強度をからだの指標として測定し、筋肉を画像化するというもので、親子31人の参加者がありました。さらに機能評価として、垂直跳びと全身反応時間の測定や世界でも数少ない大型トレッドミルでの歩行体験を行っていただきました。（3）動作映像フィードバック体験は、ボクシング練習場に鉄棒と映像機器を設置し、子どもたちの逆上がり動作を撮影し、体操日本代表選手の模範演技と比較するというもので、親子33人の参加者がありました。

また、「トレーニング教室」及び「ウォーキング教室」においても、正しい姿勢や知識を学習することで、スポーツの楽しみ方が広がったのではないかと思われます。

このイベントを通じて「スポーツ科学」を体験した子どもたちに、スポーツにおける科学の分野がこんなにも密接で重要な存在であることを、肌で感じていただけたら幸いです。

















Quarterly News Letter
JISS
Summer/Autumn 2006
JISS 国立スポーツ科学センター

季刊ニュースレターJISS Summer/Autumn 2006　平成18年11月30日発行（年4回発行）
発行　独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター
編集・発行者　笠原 一也
〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1　http://www.jiss.naash.go.jp/