

なるほど! 選手の健康管理

全国制覇を果たした駅伝部員の健康管理に、乳酸菌 シロタ株を含む飲料を導入

2017年全国高校駅伝で9年ぶり2回目の優勝を果たした佐久長聖高等学校駅伝部では、全部員が寮生活を送っています。選手として、また高校生としての健やかな成長を育むために、顧問教諭から栄養士までが一丸となってさまざまな取り組みを行うなかで、2016年10月から乳酸菌 シロタ株を含む飲料の提供が始まりました。



取材協力

学校法人聖啓学園 佐久長聖高等学校

施設概要

長野県にある中・高一貫教育の私立進学校

生徒の半数近くが寮生。駅伝部は全国高校駅伝20年連続出場、優勝2回の名門。部員数31名。

乳酸菌飲料の継続飲用で部員の体調に嬉しい変化が

駅伝のシーズンは、風邪やインフルエンザの流行とちょうど時期を同じくしています。そこで、佐久長聖高等学校駅伝部では、健康管理の一環として2年前から毎日乳酸菌 シロタ株を含む飲料を部員達に提供する試みを開始しました。導入初年度は、県高校駅伝(11月)の前から全国高校駅伝(12月)が終わるまでの約3か月間のみ提供。今年度は、10月から春まで継続して提供し続けています。その結果、体調不良を訴える部員が前年に比べて明らかに減少したとのことで、指導教官も確かな手ごたえを感じています。

導入初年 2016年度

10月～12月のみ提供
提供期間中は
体調不良が出なかったが…

「乳酸菌 シロタ株を含む飲料を自分自身で3年ほど毎日飲んで試して、納得して導入を決めました。」

佐久長聖高等学校
石澤 裕治 事務長



提供終了後の2017年1月に
インフルエンザや
体調不良が発生

導入2年目 2017年度

10月～3月まで提供
取材時現在(翌2月)
体調不良は発生していない

「当部では、インフルエンザで大会に出場できなかったことはありません。普段から指導に務めてきた成果だと思っています。」
佐久長聖高等学校 駅伝部顧問
高見澤 勝 教諭

本校の
こだわり

勝ち負け以前に、体調や栄養を自己管理できる
高校生に育ててほしい

佐久長聖高等学校駅伝部は、具体的にどのような指導を行っているのでしょうか?

栄養講座の開催で健康管理の意識を促す

佐久長聖高等学校駅伝部では部員達の栄養指導の一環として、さまざまな企業の専門家による栄養講座を年に3回開催しています。無自覚に好きな物ばかり食べるのではなく、正しい知識を持って栄養を意識しながら食べてもらいたいと考えるからです。遠征先ではやむを得ずコンビニエンスストアで昼食を購入する場合がありますが、そのような時も部員達は栄養バランスの取れた食品を選んでいきます。知識が意識を高め、行動を変化させた証です。



ベストパフォーマンスへ向けた健康管理を全生徒へ

当部が大切にしているのは、「走る」ことよりもまず「生活」です。常に自分の頭で考え、食事であっても妥協せず、栄養のあるものを摂り不必要なものは摂らない。そうして自律した生活ができるようになると、おもしろいことに競技力も伸びてきます。要は、どうしたらベストパフォーマンスを発揮できるか。駅伝部員に限らず一般の生徒も同じことです。大学受験へ向けた体調管理・栄養管理においても、駅伝部が先頭に立って全校生徒をリードできればと考えています。



納豆と乳酸菌をセットで出しています

本校は和食重視の献立が特徴。駅伝部には毎日納豆を付けていますが、これは両角前監督の時代に監督からの指示で始めた献立です。乳酸菌シロタ株を含む飲料を導入するにあたって勉強してみると、納豆と乳酸菌の組み合わせが腸内環境にとっても良いそうですね。免疫力のことも考え、最近では他の生徒達にも週2回は納豆と乳酸菌シロタ株を含む飲料をセットで出しています。
(鈴木 みつる 栄養士)



佐久長聖高等学校駅伝部OBの春日千速選手が東海大学卒業後は、実業団ヤクルトで競技を続けることになりました。2020年東京オリンピックを目前に、これからどんな走りを見せてくれるのか楽しみです。

学校法人聖啓学園
佐久長聖中学・高等学校
石澤 裕治 高校事務長(右)
高見澤 勝 駅伝部監督(中央)
鈴木 みつる 栄養士(左)

なるほど!メモ

スポーツと風邪と乳酸菌 シロタ株

スポーツ選手は、ハードなトレーニングや競技前のストレスなどから免疫力が低下しやすく、上気道感染症(いわゆる風邪)の感染リスクが高いとされています。イギリスの研究グループがスポーツ選手を対象に行なった研究では、乳酸菌シロタ株を含む飲料を冬季16週間飲んだグループは、飲まなかったグループよりも上気道感染症にかかりにくかったという結果が得られました。

Gleeson M. 他: International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 21, 55-64 (2011)

上気道感染症の発症回数

