

平成26年5月15日(木)

『老球の細道』⑩

疲労回復に成長ホルモンシャワーを

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

学生時代練習後の食事は「ホルモン定食」が定番だった。安いし、量も多く、何しろ肉らしきものがたくさん入っていた。筋肉がつき、名前からして、元気モリモリになるような気がしてならなかった。後に、そのホルモンという名は「ほうるもん(放るもん)」、役に立たない捨てても良い臓物(放るもん)が由来であることを知ると、私のホルモン定食への都市伝説は消滅してしまい、すかさず「カツカレー」にモデルチェンジ。残念ながら、カツカレーも(勝つかレー)縁起通りにならなかった。屈辱ではあるが、「負けカレー」の異名をつけられながらも離れるには忍びがたく、今だにくされ縁が続いている。

青春時代の甘くせつないホルモン定食伝説を思い出していたら、最近の栄養学知見において、ホルモン(成長ホルモン)と食事は疲労回復にとっても重要であることを知った。成長ホルモンというと、成長期の子どもに限って分泌されるものと思われがちであるが、大人になっても分泌され続けている。体を作るときや修復するときに分泌される。あまりにも多く分泌すると巨人症になり、少なすぎると小人症になったりする。そのような成長ホルモンが食事との関係で、どのように疲労回復に役立っているのか。

運動をすると疲労感を感じる。運動をした後の体は、エネルギーも減っているし、筋や腱はダメージを受けている。いわば、体の内部にたくさんの傷ができたような状態である。その傷を治すには、治すための材料を体内に入れてあげることが必要になる。その材料になるのが、エネルギーのもとであり、筋肉の材料になる炭水化物とタンパク質である。そして、これらを効率よく摂取することが疲労回復のポイントになる。ちなみに、栄養学の科学的知見によると、回復力を上げるには、炭水化物対タンパク質が約3対1という質量比で摂取するのが最適といわれている。

効率よく摂取するという事は、体の内部の傷を治すためのゴールデンタイムをターゲットすること。そのゴールデンタイムは3回ある。1回目が運動を終えてからの約20分後、2回目が約2時間後、そして3回目が寝ているときである。これらの時間帯が、体を修復し回復させる成長ホルモンが出てくるタイミングである。だから、それに合わせて炭水化物とタンパク質を体内に摂取してやれば、よりいっそう効率的にエネルギー源が戻り、体の内部の傷が癒される。つまり、疲労がより早く回復するということになる。

成長ホルモン利用の最大のポイントは運動直後の20分にある。その時歴史が変わったのではないが、「その時」を目安に簡単な食事で栄養摂取することによって疲労回復のスイッチが自然に入る。だから「DAKARA」だけ飲んで「その時」を空腹で過ごしてはいけない。あとは2時間後の通常の夕食の食事。そして睡眠時でゆっくり休む。

科学的トレーニングというのは、決して楽をして最大の効果を上げることではない。最高のコンディションで集中してハードトレーニングをすることである。最高のコンディションとは疲労が残っていない状態である。疲労が残った状態で練習するのと、「今日もやる気、体力十分です！ファイトー一発！リポビタミンD」という状態でするのは練習効果は段違いである。

疲労回復をして翌日の練習にのぞむこと。これはトップアスリートのエチケットである。