クレーマーディスパッチ
Cramer Dispatch
cramerPRO FOR PROFESSIONAL ATHLETES
www.cramer.co.jp
よりよいスポーツライフのために ――― クレーマージャパンの情報紙
発行日:2012年9月11日
vol.66

クレーマーレポート

ケア編
Q. 手首を反らすと少し痛いので良いテーピングを教えてください。

質問者 ： 高校2年生　器械体操部　男性

A. 手首は非常に複雑な構造をしています。このため、骨折や脱臼などを見逃しやすく回復が遅れたり悪化したりしやすい部位です。痛みが長引く、または改善が見られない場合は一度病院を受診してください。今月は骨折も脱臼もないという前提で、デニバンライト(50mm幅)を使用したテーピングをご紹介します。

貼る体勢

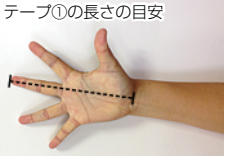
手首を写真のように曲げた姿勢をとる(写真A)。
テープがきつくなり過ぎないように、指を広げた状態で貼る(写真B)。

写真A

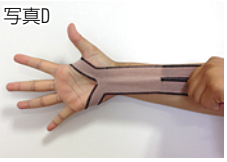
写真B

テープ①

両端に約5～7cmのたての切込みを入れておく。
手のひらに片側の切込み部分を巻きつける(写真C)。
前腕方向に強く引く(写真D)。
もう一方の切込み部分を前腕に巻きつける(写真E)。


テープ①の長さの目安

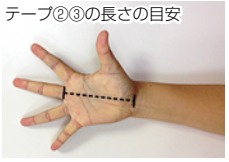
写真C


写真D

写真E

テープ②

写真の☆から斜め方向に強く引きながら貼る(写真F,G)。


テープ②③の長さの目安

写真F

テープ③

写真の★から手首上でテープ②と交差するように強く引きながら貼る(写真H)。

写真G

写真H

テープ④⑤

手のひらおよび前腕にテープを巻きつけて完成(写真I,J,K,L)。

テープ④⑤の長さの目安

写真I

写真J

写真K:完成(正面)

写真L:完成(側面)

トレーニング編
Q. クレイジーボールを使ったトレーニングのポイントを教えてください。

質問者 ： 高校生　バドミントン部　女性

A. クレイジーボールとは特殊な形をした不規則なバウンドをするボール型のトレーニング器具です。クレイジーボールを使ったトレーニングはジュニアからプロ野球選手まで様々なレベルで行われています。クレイジーボールの不規則なバウンドを利用したトレーニングによってクイックネスやアジリティの能力を向上させることができます。トレーニングの効果を最大限に引き出すために以下の3つのポイントに注意してトレーニングを行ってみましょう。

①パワーポジション…正しい構えの姿勢を取りましょう
②ボールを高く投げる…ボールを投げる人は少し高く(2～3m)ボールを投げましょう
③ボールがバウンドしてから動き出す…ボールがどの方向にバウンドしたかを判断してから動き出しましょう

クレイジーボールはとても楽しくトレーニングが行える器具です。3つのポイントを押えることで楽しく効果的なトレーニングしてください。

※ウェブ版ディスパッチにて、動画でご覧いただけます。

クレイジーボール
メンバー　1,890円(税込)
定価　2,362円(税込)

食のチカラ

Q. 私はご飯が大好きでご飯ばかり食べてしまいます。パンや麺類も食べた方がいいでしょうか？

質問者 ： 高校生　ラグビー部　男性

A. ご飯はとてもいい主食です。パンや麺類を食べなければいけないということはありません。

ご飯、パン、麺類とさまざまな主食がある中で、ご飯はもっともオススメしたい主食のひとつです。ご飯には、糖質を多く含み少量ではあるものの体づくりには欠かせないたんぱく質も含まれています。また脂質がほとんど含まれず、おかずも和洋中を選びません。そのため、運動選手にとっては栄養バランスを整えやすく食事のバリエーションも豊富となります。
糖質の摂取量は、運動選手であれば7g/kg/day以上とされています。右表を参考に普段どれくらいの糖質を摂取しているか確認してみましょう。

また、コンビニで売っている普通のおにぎりは1個100gとなっています。これはどこのコンビニでもほぼ同じため、外食時の目安となります。

●糖を含む主な食品

	重量(g)	概量	エネルギー(kcal)	糖質(g)
ごはん	150	茶碗軽く1杯	252	55.7
ごはん	350	茶碗大盛り1杯	585	127.4
食パン	60	6枚切り1枚	158	28.0
うどん(ゆで)	200	1玉	210	43.2
もち	50	1切れ	118	25.2
コーンフレーク	40	1人前	152	33.4
かぼちゃ(煮物)	100	1人前	91	20.6
バナナ	100	1個	86	22.5
おにぎり	100	1個	185	40.0

旬を斬る

■1人分
エネルギー　428kcal　　脂質　1.0g
たんぱく質　7.7g　　炭水化物　93.4g

今月の旬：しいたけ

食物繊維、ビタミンB群、ビタミンDが豊富に含まれています。旨みの元となるアミノ酸(グルタミン酸)は新陳代謝を促進し、老化防止に力を発揮します。また、免疫機能を強化する成分を含むなど、栄養価の高い食品です。
肉厚で笠が半開きで、裏面が白いものが良質です。ラップに包んで冷蔵庫で保管します。

★旬レシピ★炊き込みご飯

＜材料　1人分＞
- しいたけ … 1枚
- えのき … 少々
- まいたけ … 少々
- しめじ … 少々
- なめこ … 少々
- 米 … 0.8合
- だし汁 … 50ml
- 砂糖 … 1g
- 酒 … 4g
- しょうゆ … 7g

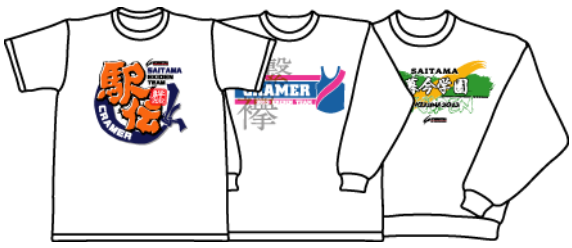
(A)

＜作り方＞
① 米は30分～1時間程度前に洗ってザルにあげておく。生しいたけは軸を薄く切り、えのきは根元を切り落とし半分に切る。まいたけ、しめじは手で割いておく。なめこはザルに入れて流水でぬめりを流しておく。
② (A)を鍋に入れて煮立て①のきのこ類を加えて、しんなりとするまで火を通す。ザルにあけ、きのこと煮汁に分ける。
③ 米と②の煮汁を炊飯器に入れ、水を3合の目盛りまで加え炊く。炊きあがったご飯に②の煮たきのこを混ぜ合わせる。

今月のオススメ

「駅伝応援キャンペーン」スタート　12/28まで

暑さも折り返し点を越え、部活動にも集中できる季節になってきました。駅伝ランナーのみなさんも、日々の練習が加速してくる頃ではないでしょうか？
そこで、頑張るみなさんを応援する「駅伝応援キャンペーン」を一足先にスタートしました。9種類の駅伝用デザインの中から、1着、2,000円でオリジナルウエアを作ることができます！　自分用に喝を入れるTシャツを作るのも良し、チームみんなでウエアを揃えるも良し。意欲を高めるキッカケが、より良い記録につながることでしょう！



詳しくは下記ウェブサイトをご覧ください。
http://www.cramer.co.jp/t-shirt/custom/ekiden.html

発行：株式会社クレーマージャパン　〒360-0024　埼玉県熊谷市問屋町4-2-2　TEL:048-527-1977　FAX:048-527-1978
記載内容の無断転載・転用を一切禁じます。