



NIPPON BEARING

12月24日付 日本経済新聞広告 解答と解説

【問題】 アスリートをサポートしているスポーツテクノロジー。

トレーニング量の管理に利用しているものは？

- ① 乳酸値 ② コレステロール ③ 身長

【答え】 ① 乳酸値

【解説】

近年、スポーツに於けるさまざまな場面で、スポーツテクノロジーが活用され始めています。体調管理やトレーニングなどアスリートの身体能力の向上を助けるものや、試合の戦術や動作の解析など技術面を支えるものなど、その用途は多岐にわたっています。

運動時、私たちの体は筋肉を動かすために、糖を分解してエネルギーを得ています。

この時、同時に生み出されるものが乳酸です。生成された乳酸は、その後ミトコンドリアによってエネルギー源として再利用されます。

乳酸の増え方は、運動の強度によって変わってきます。

運動時の乳酸の変化を知ることで、トレーニング量の適切な管理や、より効果的なトレーニングを行うことが可能になります。

摂取エネルギー量の過不足などを確認する目的では、コレステロールなどの一般的な血液検査の項目も活用されているようです。

スポーツテクノロジーは、日々急速に進歩しています。

今はまだ測定できないデータや、活用方法が見つからない項目も、これから研究が進む中で測定が可能となり、有効に利用されることでしょう。

【企画・協力：(株)学研メソッド】