

# 三重県ジュニア選手に送るメッセージ

～スポーツと食生活～



財団法人 三重県体育協会  
スポーツ医・科学委員会

## はじめに

1991年(財)三重県体育協会スポーツ医・科学委員会が設置され、スポーツ医学関係者、三重大学教育学部体育スポーツ学研究者、競技団体指導者のチームワークにより地道ではありますが着実に研究、スポーツ医・科学の啓発活動を行ってきました。

本委員会の事業計画、活動の骨子は、競技団体、チームを対象とした競技力向上のための調査研究、及び現場へのアドバイス、指導、三重県スポーツ関係者に対するスポーツ医・科学的知識の導入、啓発、スポーツ選手の健康管理などです。

また、本委員会は2000年までを三重県におけるスポーツ医・科学活動の[黎明期、教育、養成期間]と位置づけ、2001年は成長、成熟期に向かう大きな転機、発展を目指してきました。そのひとつの事業として、昨年三重県内の中学生(15校:1712名)、高校生(19校:2293名)延べ4005名を対象に行った「アンチドーピングに関する調査研究」の結果を踏まえ、ジュニア選手の食事内容、栄養指導、サプリメントに関する問題点、啓発を目的とした小冊子を作成することになりました。

最近、多くのサプリメント【栄養補助食品】が市場に出回り、その意味、目的も知らずに、単にコマーシャルに載せられ無防備に使用している現状を考えますと、アンチドーピングの問題だけでなく、多くの若者の将来の健康状態に憂慮すべき事態が予想されます。

そこで、本委員会はこれを少しでも防ぐべく、また正しい食生活、食習慣を啓発する目的で小冊子「三重県ジュニア選手に送るメッセージ ～スポーツと食生活～」を作成しました。

この小冊子は、副委員長の米川直樹教授(スポーツ心理学)、加藤 公助教授(整形外科)を中心に教育学部の先生方の協力の下で編集が行なわれ、集録データ表示、データの解説、さらにアドバイスと非常に解りやすい内容で構成されており、楽しんで読むことができます。

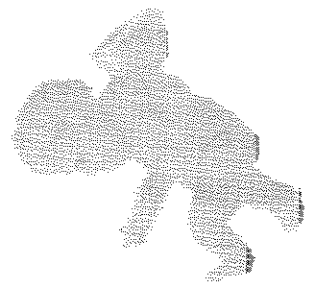
さらに、今まで三重県内のスポーツドクター名簿が整理されていなかったため、競技団体、スポーツ関係者の方々には大変不都合で、ご迷惑をおかけしていましたが、今回巻末に日本医師会健康スポーツ医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本整形外科認定スポーツドクターの名簿を掲載することにしました。

以上のような背景で作成された本冊子は、スポーツ競技団体、学校、教育委員会、スポーツ選手等に配布します。大いに利用していただき健康的な、正しいスポーツ実践が行われる事を願っています。

2002年1月

(財)三重県体育協会 スポーツ医・科学委員会

委員長 藤 澤 幸 三



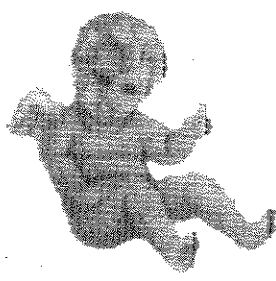
スポーツ医学



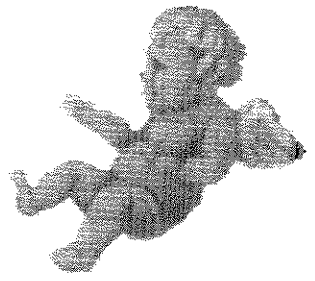
スポーツ生理学



体力・バイオメカニクス



コーチング・マネジメント



スポーツ心理学



〈スポーツ医・科学委員会〉

スポーツ医学班

- ・メディカルチェック
- ・三重県スポーツ医学委員会との協調
- ・医療講演

スポーツ生理学班

- ・全身的有酸素パワー
- ・全身的無酸素パワー
- ・無酸素性作業閾値 (AT)
- ・血中疲労物質の測定 (乳酸)

体力・バイオメカニクス班

- ・形態 (身長、体重など)
- ・筋力パワー測定
- ・敏捷性
- ・動作の解析等

スポーツ心理学班

- ・心理テスト
- ・面接
- ・観察
- ・メンタルサポート

コーチング・マネジメント班

- ・アンケート調査
- ・フィールド調査

# 目 次

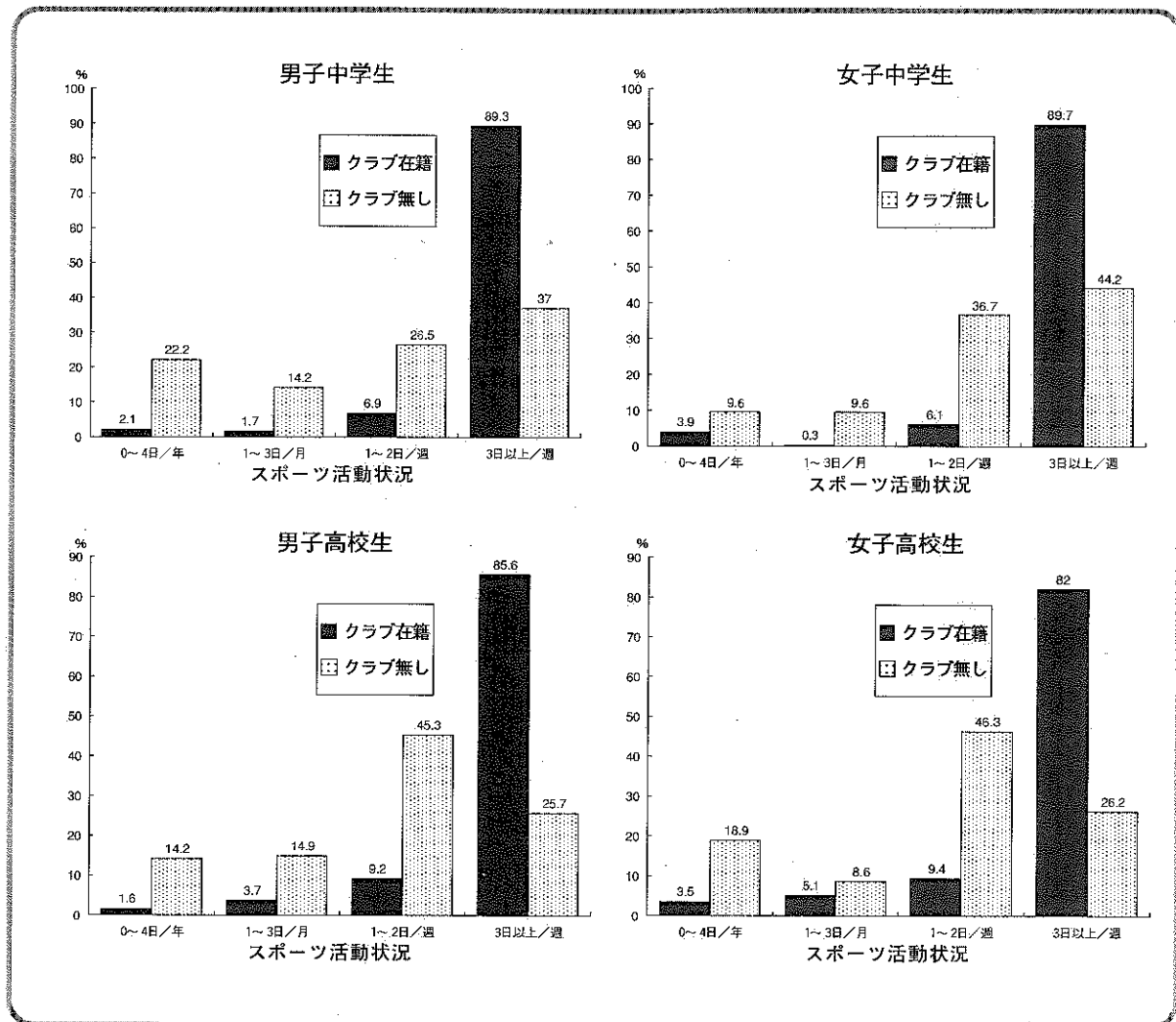
第1章：三重県中学生、高校生のスポーツ活動状況と健康状態	1
1) スポーツ活動状況は？	1
2) 健康状態は？	2
第2章：食事の大切さ	3
1) 消費エネルギーについて	3
2) 栄養素とその働き	3
3) 栄養素の働きと食品	4
第3章：三重県中学生、高校生の食生活の状況	5
1) 規則正しい食事をしていますか？	5
2) 栄養バランスのとれた食事をしていますか？	6
第4章：食事のルール	7
1) スポーツ選手の食のポイント	7
第5章：運動中の水分補給	9
1) 運動中に水分を補給していますか？	9
2) どうして水分補給は必要なのか？	10
3) 水分の中身は何がいいのか？	11
第6章：サプリメント（栄養補助食品）	13
1) サプリメントを知っていますか？	13
2) サプリメントを摂ったことがありますか？	13
3) サプリメントとは？	14
第7章：ドーピング	15
1) ドーピングという言葉を知っていますか？	15
2) 強くなるための薬を使いたいと思いますか？	15
3) ドーピングとは？	16
資 料	
1) ㈱三重県体育協会 三重県スポーツ医・科学実行委員会 名簿	17
2) 三重県スポーツドクター 名簿	18
協力者一覧、参考文献	23

# 第1章 三重県中学生、高校生のスポーツ活動状況と健康状態

三重県内の中学生、高校生のスポーツ活動状況と健康状態についてまとめたものです。

下図を見て、色々な角度から分析してみましょう。

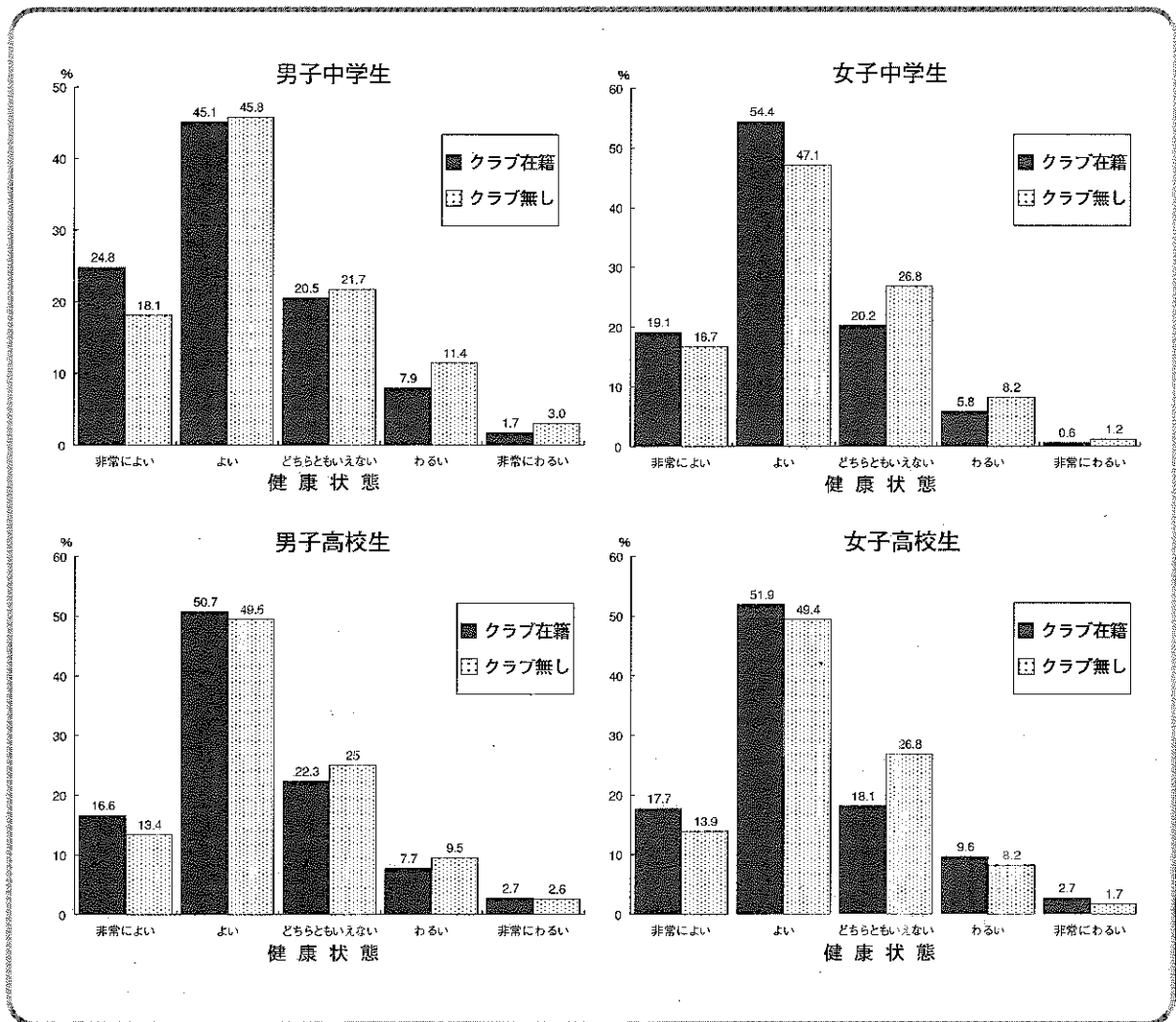
## 1) スポーツ活動状況は？



### ● 考えてみましょう！

- ① 運動クラブ在籍の有無で、スポーツ活動状況に違いがありますか？
- ② 中学生と高校生で、スポーツ活動状況に違いがありますか？
- ③ 男子と女子で、スポーツ活動状況に違いがありますか？

## 2) 健康状態は？



### ● 考えてみましょう！

- ① 運動クラブ在籍の有無で、健康状態に違いがありますか？
- ② 中学生と高校生で、健康状態に違いがありますか？
- ③ 男子と女子で、健康状態に違いがありますか？

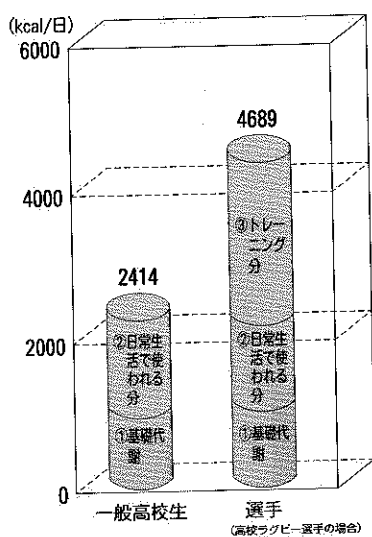
## 第2章 食事の大切さ

特に運動クラブに在籍している人は、練習や試合などでエネルギーを多く使っています。日頃から食事に気をつけることが大切です。

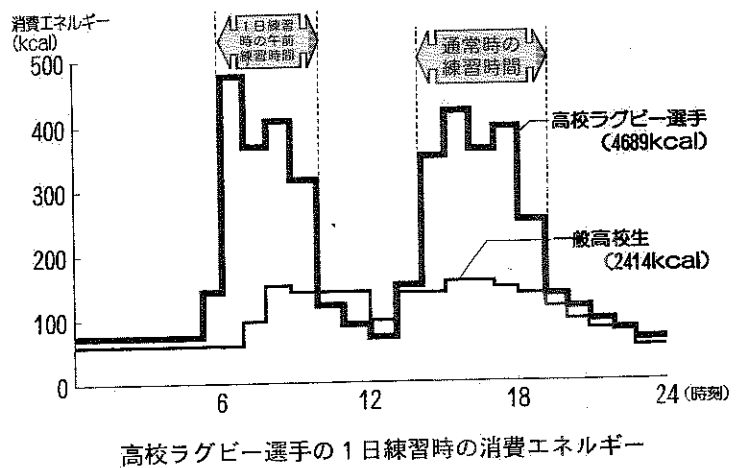
この章では、消費エネルギーと栄養について考えてみましょう。

### 1) 消費エネルギーについて

図を見て下さい。一般高校生と運動選手とでは、消費エネルギーに大きな違いがあります。また、消費するエネルギーは、一日の中でも変動します。



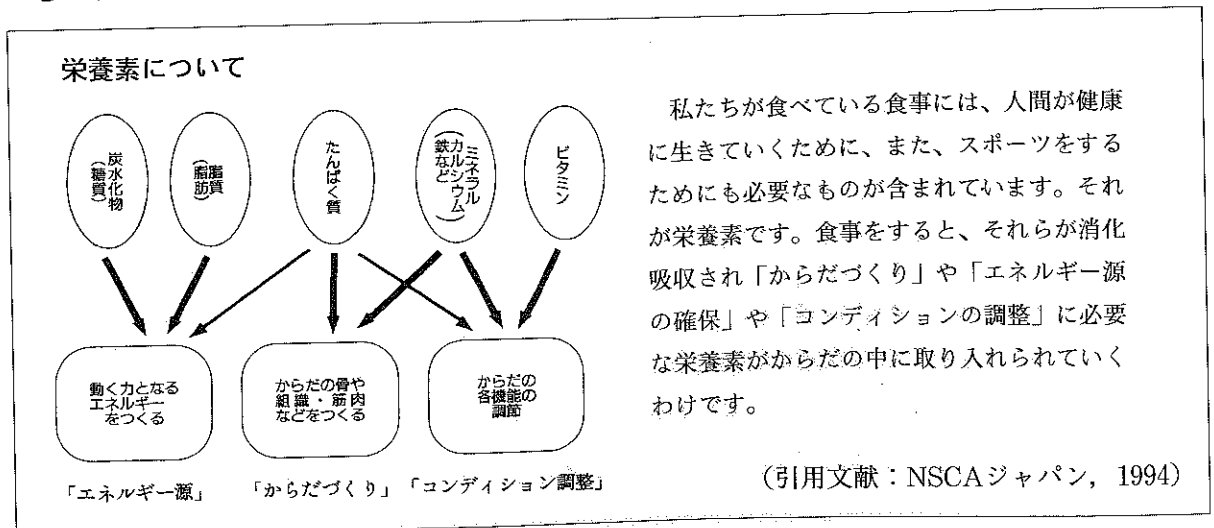
一般高校生と運動選手の消費エネルギーの違い  
(引用文献：杉浦ら，1992)



高校ラグビー選手の1日練習時の消費エネルギー  
(1990年 明治製菓(株)スポーツ&ニュートリション・ラボ調べ)  
(引用文献：杉浦ら，1992)

### 2) 栄養素とその働き

毎日の食事に出てくる色々な食べ物は、皆さんの体を作るために作用します。規則正しい食事を心がけましょう。



### 3) 栄養素の働きと食品

食べ物には、各種の栄養素が含まれており、皆さんの体を作ったり健康を保持したりする働きがあります。これら各種の栄養素が含まれた食事、つまり栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

栄養素の働きと多く含む食品

栄養素	主な働き	多く含む食品	
たんぱく質	<ul style="list-style-type: none"> <li>○筋肉、骨、皮ふ、血液、酵素、ホルモンなどの材料となる</li> <li>※約50%は筋肉に含まれる</li> <li>※体内に蓄えられないので、毎日必要量を3~5回に分けてとる</li> </ul>	卵、牛乳、大豆・大豆製品、肉類、魚介類など	
脂質（脂肪）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○最も濃縮されたエネルギー源</li> <li>○内臓保護、体温調節にかかわる</li> <li>○30分以上継続する運動の場合、主なエネルギー源となる</li> <li>※体脂肪として体内に蓄えられる</li> <li>※糖質、たんぱく質の過剰摂取も体脂肪となる</li> </ul>	植物油、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング、肉の脂身、種実類、生クリームなど	
炭水化物（糖質）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体内では主にエネルギー源となる</li> <li>○激しい運動時の効率の良いエネルギー源</li> <li>○脳や神経の唯一のエネルギー源</li> <li>※肝臓、筋肉中にグリコーゲンとなって蓄えられる</li> </ul>	ご飯、パン、めん類、芋類、砂糖、菓子類など	
ビタミン	ビタミンA	<ul style="list-style-type: none"> <li>○皮ふや粘膜組織を正常に保つ</li> <li>○成長を促進する</li> </ul>	緑黄色野菜、レバー、卵など
	ビタミンB群	<ul style="list-style-type: none"> <li>○糖質、脂質からのエネルギー発生を円滑にすめる</li> <li>○神経系統の調整</li> <li>○消化液の分泌促進</li> </ul>	米や麦の胚芽、豆類、牛乳、乳製品、レバー、緑黄色野菜、豚肉など
	ビタミンC	<ul style="list-style-type: none"> <li>○腱、靭帯などの結合組織を強くする</li> <li>○毛細血管、歯、骨に含まれる結合組織を強くする</li> <li>○ストレスに対抗する副腎皮質ホルモンの生成</li> <li>○鉄の吸収促進</li> </ul>	野菜、芋、果物など
	ビタミンD	<ul style="list-style-type: none"> <li>○カルシウムの吸収、利用（骨に沈着させる）を促進</li> </ul>	レバー、イワシ、しらす干し、カツオ、マグロなど
	ビタミンE	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体内で過酸化物質ができるのを防ぐ</li> <li>○老化防止</li> </ul>	植物油、緑黄色野菜、大豆、種実類など
ミネラル	カルシウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>○骨、歯など硬組織を形成</li> <li>○血液、体液、筋肉、神経に存在し生理機能を調整する</li> </ul>	牛乳、乳製品、小魚など
	鉄	<ul style="list-style-type: none"> <li>○酸素運搬に関する、血液中のヘモグロビンの構成成分</li> </ul>	レバー、卵、貝、緑黄色野菜、切干し大根、ひじきなど
	マグネシウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>○筋肉や神経の働きを調整する</li> <li>○多くの酵素を活性化させる</li> </ul>	種実類、豆類、海そうなど
	亜鉛	<ul style="list-style-type: none"> <li>○皮ふ、骨格の発育・維持</li> <li>○ある酵素の成分</li> </ul>	魚介類、肉類、豆類、種実類など
	銅	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鉄の代謝に関係</li> <li>○ヘモグロビンの合成に関係</li> </ul>	貝類、レバー、豆類など

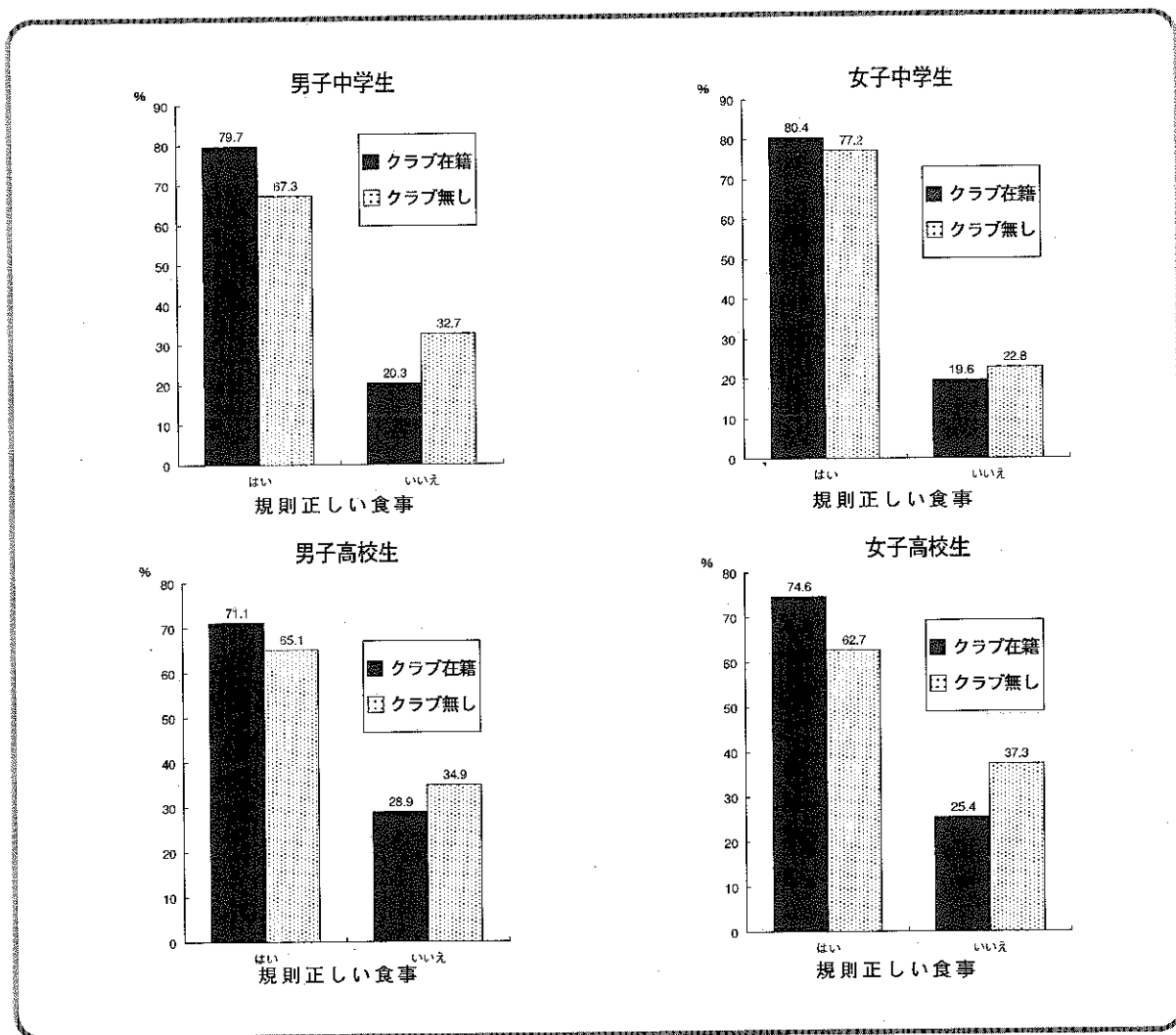
(引用文献：NSCAジャパン，1994)



### 第3章 三重県中学生、高校生の食生活の状況

第2章で食事の大切さについて考えましたが、三重県内の中学生、高校生の食生活はどうでしょう！

#### 1) 規則正しい食事をしていますか？



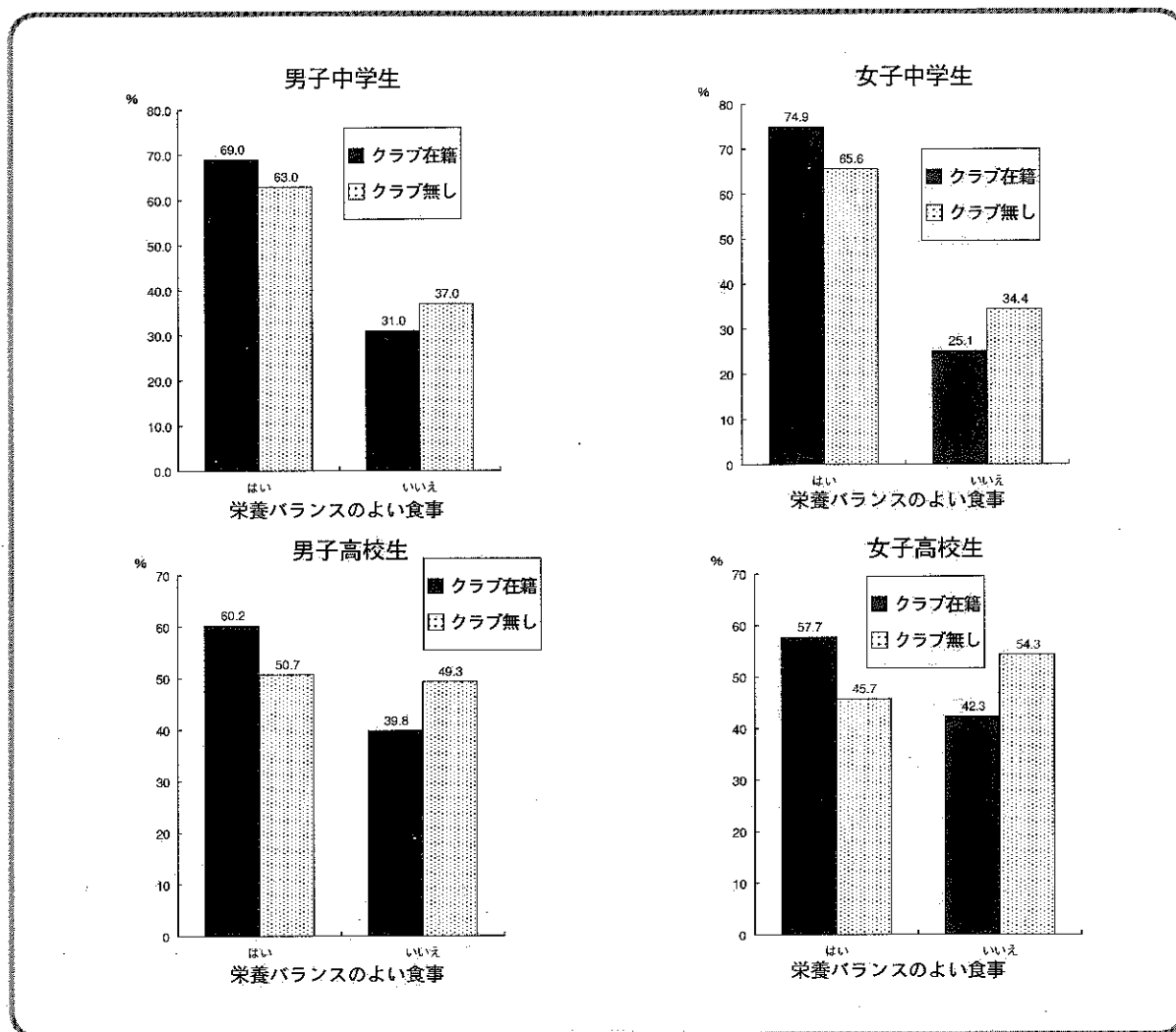
#### ● 解説

- ① 中学生で運動クラブに在籍している人の約80%は、規則正しい食事をしていますが、約20%の人は規則正しい食事をしていないようです。
- ② 高校生で運動クラブに在籍している人の約70%は、規則正しい食事をしていますが、約30%の人は規則正しい食事をしていないようです。
- ③ 運動クラブに在籍していない人は、運動クラブに在籍している人に比較して規則正しい食事をしている人が少ないようです。この傾向は、高校生になると顕著です。

#### ● アドバイス

- ① 現在の皆さんは、第二次成長期であり、骨や筋肉などの体の重要な部分を作る最も大切な時期です。
- ② この大切な時期には、日頃から規則正しい食事を摂る習慣を心がけましょう。

## 2) 栄養バランスのとれた食事をしていますか？



### ● 解説

- ① 中学生で運動クラブに在籍している人の約70%は、栄養バランスのとれた食事をしていますが、約30%の人は栄養バランスのとれた食事をしていないようです。
- ② 高校生で運動クラブに在籍している人の約60%は、栄養バランスのとれた食事をしていますが、約40%の人は栄養バランスのとれた食事をしていないようです。
- ③ 運動クラブに在籍していない人は、運動クラブに在籍している人に比較して栄養バランスのとれた食事している人が少ないようです。この傾向は、高校生になると顕著です。

### ● アドバイス

- ① 栄養バランスのとれた食事は、皆さんの体作りやコンディショニングにとっても大切です。
- ② 第2章で説明したように、特に運動後に栄養バランスのとれた食事をする事がスポーツの記録を向上させたり、健康な体を作る上で必要不可欠です。
- ③ 栄養バランスを考えた食事の取り方については、第4章を見てみましょう。

## 第4章 食事のルール

スポーツには、ルールがあることは知っていますね。

実は、食事にもルールがあります。下のルールを守りましょう。

ルール1：欠食はしない！

ルール2：好き嫌いをしない！

ルール3：菓子やジュースの摂りすぎに注意しましょう！

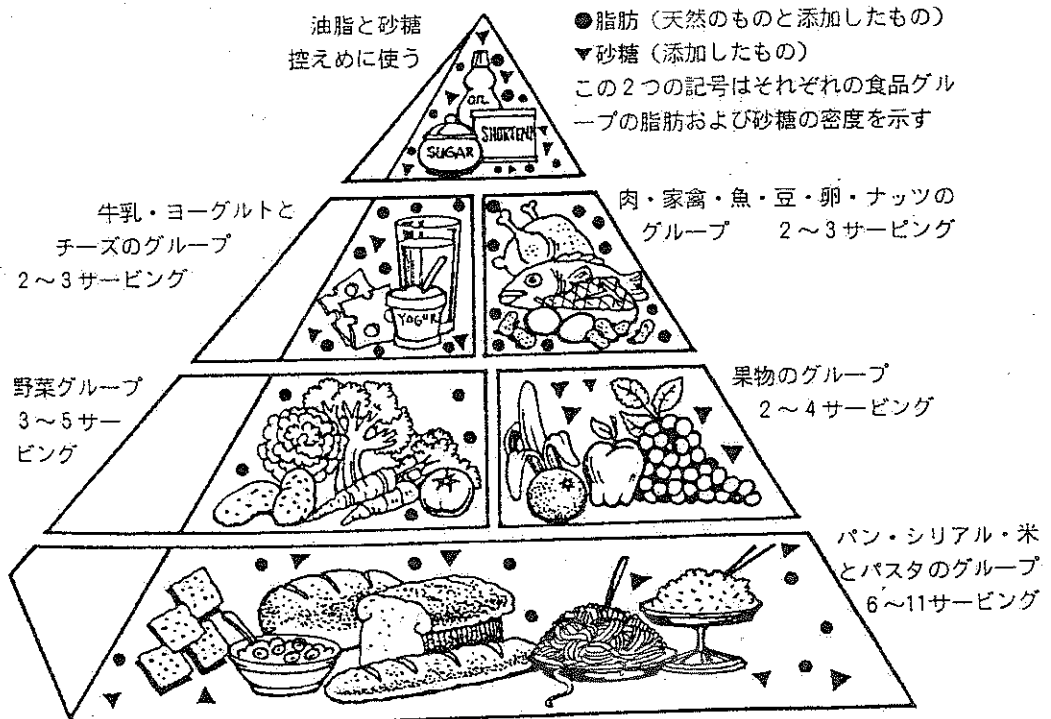
ルール4：牛乳を一日3杯飲みましょう！

ルール5：不規則な食事やまとめ食いをしない！

### 1) スポーツ選手の食のポイント

色々な条件で食のポイントが異なります。下の4つのポイントを参考にして適切な食事をしましょう（右上の図参照）。

- ①競技特性を考慮しましょう！
- ②練習目的、時期を考えましょう！
- ③練習の質、量を加味しましょう！
- ④性別、体の大きさも忘れずに！

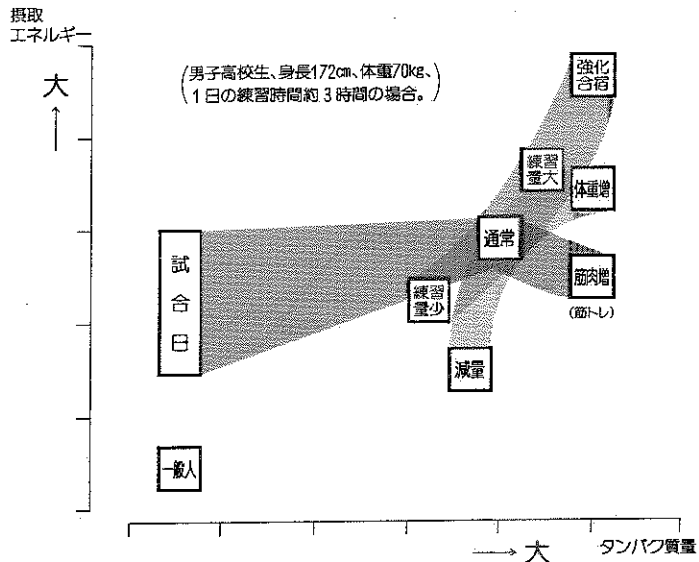


食品ガイドピラミッド（引用文献：ナンシー・クラーク，1998）

#### 〈食品ガイドピラミッドの解説〉

食品を6つのグループに分けて、ピラミッドの形のように食事をするのが望ましいとされています。つまり、図の底辺部分にある糖質を積極的に摂ることが食事の土台であり、野菜や果物は多めに、タンパク質や乳製品はそれよりもやや少なめに、そして先端部分の砂糖や脂肪は控えめにということです。

右の図は、タンパク質の摂取量と摂取エネルギーの関係を示したものです。高校生で部活動をしている人は、通常でもタンパク質の摂取量は多めで、練習時間が長かったり、合宿期などでは、摂取エネルギーとともにタンパク質の摂取を多く心がける必要があります。



目的別にみた摂取エネルギーとタンパク質量の違い  
(引用文献：杉浦ら，1992)

## こんな時はこんな物を食べたい

**筋力アップさせたい!**

★蛋白質  
★カルシウム  
★ビタミン

肉、魚、果物、納豆、豆腐、卵、牛乳、チーズ、ヨーグルト、野菜

**ケガをしてしまった...**

★ビタミン  
特にビタミンA・C・Eなど

果物、柑橘類、いちご、柿、キウイフルーツなど、野菜

**疲れがとれない**

★ビタミン  
特にビタミンEなど

果物、柑橘類、いちご、柿、キウイフルーツなど、胚芽米

**風邪をひいた予防**

★ビタミン  
特にビタミンA・C・Dなど

果物、柑橘類、いちご、キウイフルーツ、柿など

**明日は試合だ!!**

★糖質 ★ビタミン

米、パン、麺類、シリアル、果物、柑橘類、餅、バナナ、りんご、いちご、XOなど

**試合当日の朝**

★糖質 ★ビタミン

米、パン、麺類、果物、カステラ、餅、100%果汁、りんご、バナナ、柑橘類、いちごなど

**試合直前のエネルギー補給**

★糖質 30~60分前

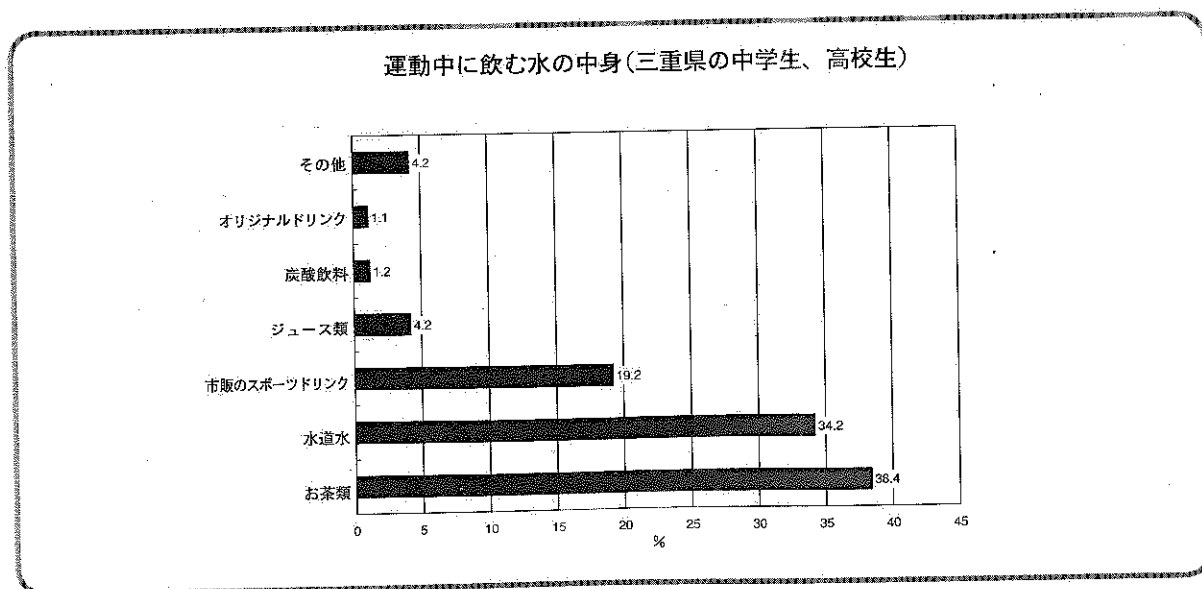
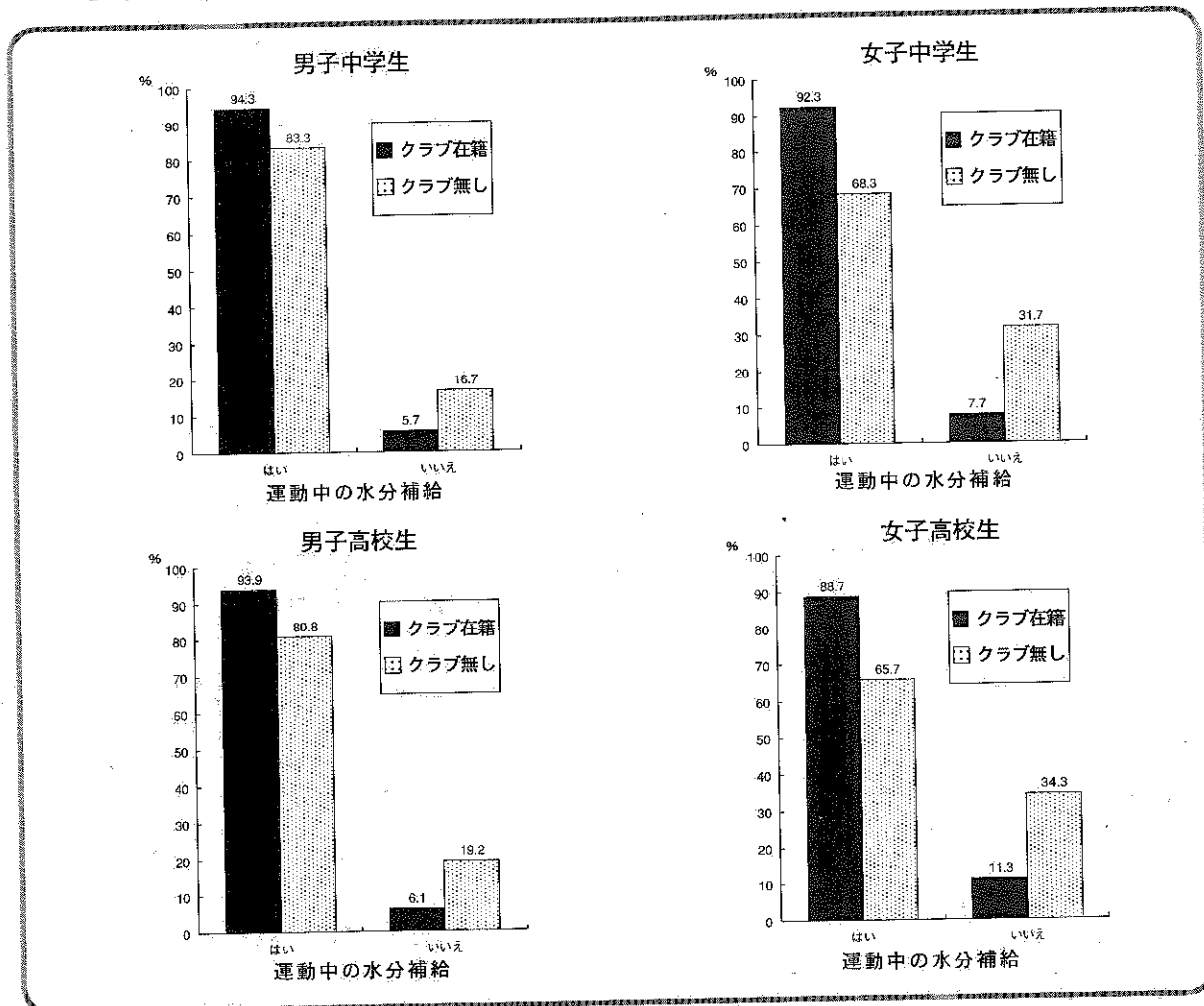
バナナ、100%果汁

(引用文献：勲日本陸連トレーナー部会，1997)

## 第5章 運動中の水分補給

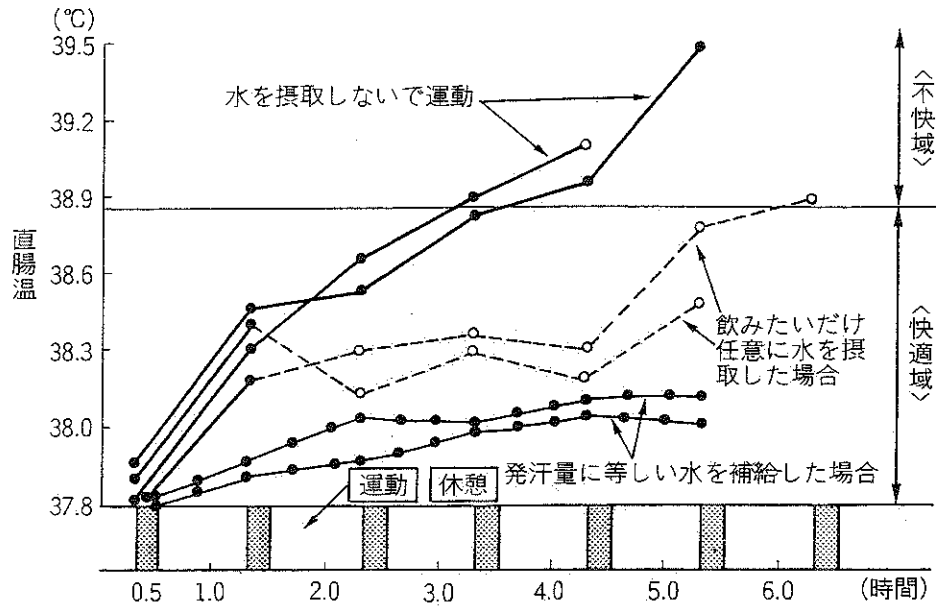
### 1) 運動中に水分を補給していますか？

三重県内の中学生、高校生の水分補給の状況についてまとめたものです。



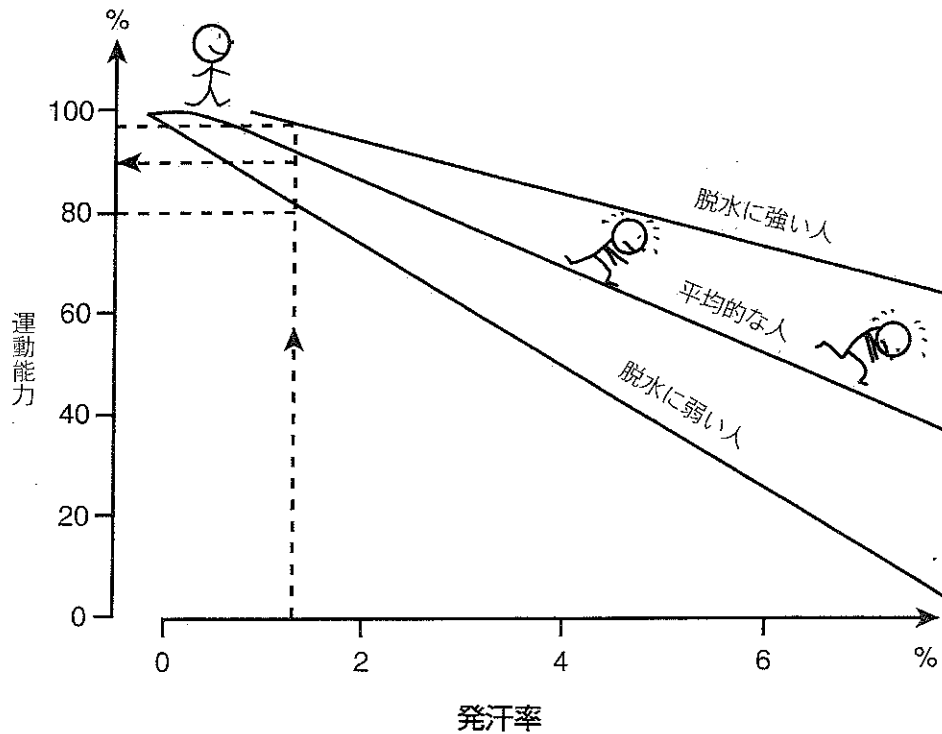
## 2) どうして水分補給は必要なのか？

皆さんが運動するとき、なぜ水分を補給する必要があるのか。その意味を理解してもらうために、下図を示しました。水分補給の有無が気持ちや運動能力に大きく影響していることがわかります。



高温環境下における運動時の直腸温の変化に水分摂取が及ぼす影響

(引用文献：財団法人日本サッカー協会, 1997)



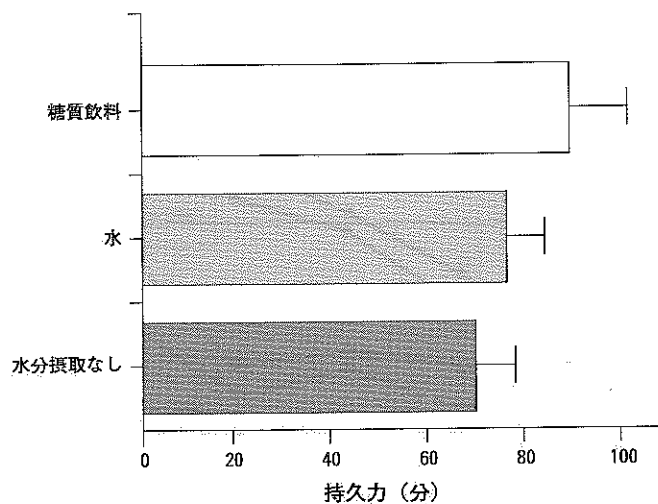
脱水による運動能力の低下

わずか体重の1.4%の脱水でも3~20%の運動能力の低下が認められる

(引用文献：財団法人日本サッカー協会, 1997)

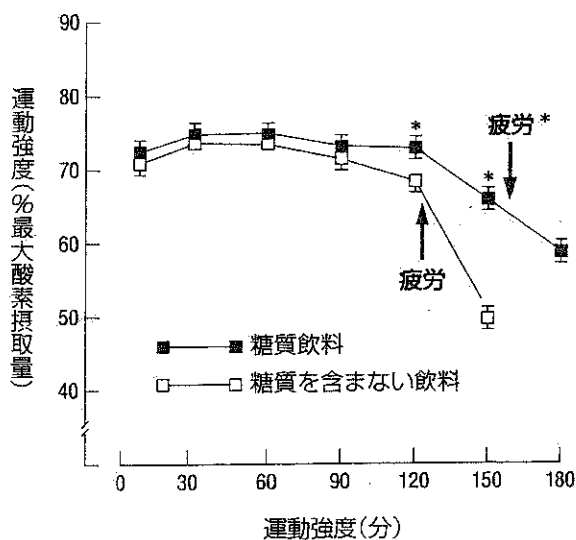
### 3) 水分の中身は何がいいのか？

水分であれば、何でもよいということではありません。下図をみると、水分の中身が競技力や疲労に大きく影響することがわかります。



#### 水分摂取によるパフォーマンスの向上

運動中に水分を摂取することでパフォーマンスは向上する。  
(引用文献：(財)日本ラグビーフットボール協会, 1996)



#### 糖質飲料摂取が疲労の出現に及ぼす影響

運動中に糖質飲料を摂取することによって疲労しにくくなる。  
(引用文献：(財)日本ラグビーフットボール協会, 1996)

#### ● アドバイス

- ① 発汗によって水分のほかに塩分、ミネラルが体外に出てしまうので、これらを適量含んだものを選ぶとよいでしょう。
- ② しかし、市販のスポーツドリンクには糖分が多く含まれるものもあり、とりすぎに注意が必要です。
- ③ 特に、炎天下や長時間のスポーツでない場合は、ミネラルウォーターや普通の水で十分です。



水分の補給は、1) 熱中症の予防になります。  
2) 競技能力の低下を防ぎます。

(引用文献：財団法人日本サッカー協会, 1997一部改変)

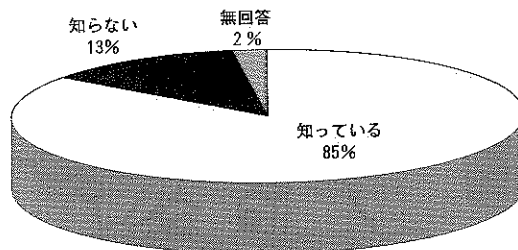


## 第6章 サプリメント（栄養補助食品）

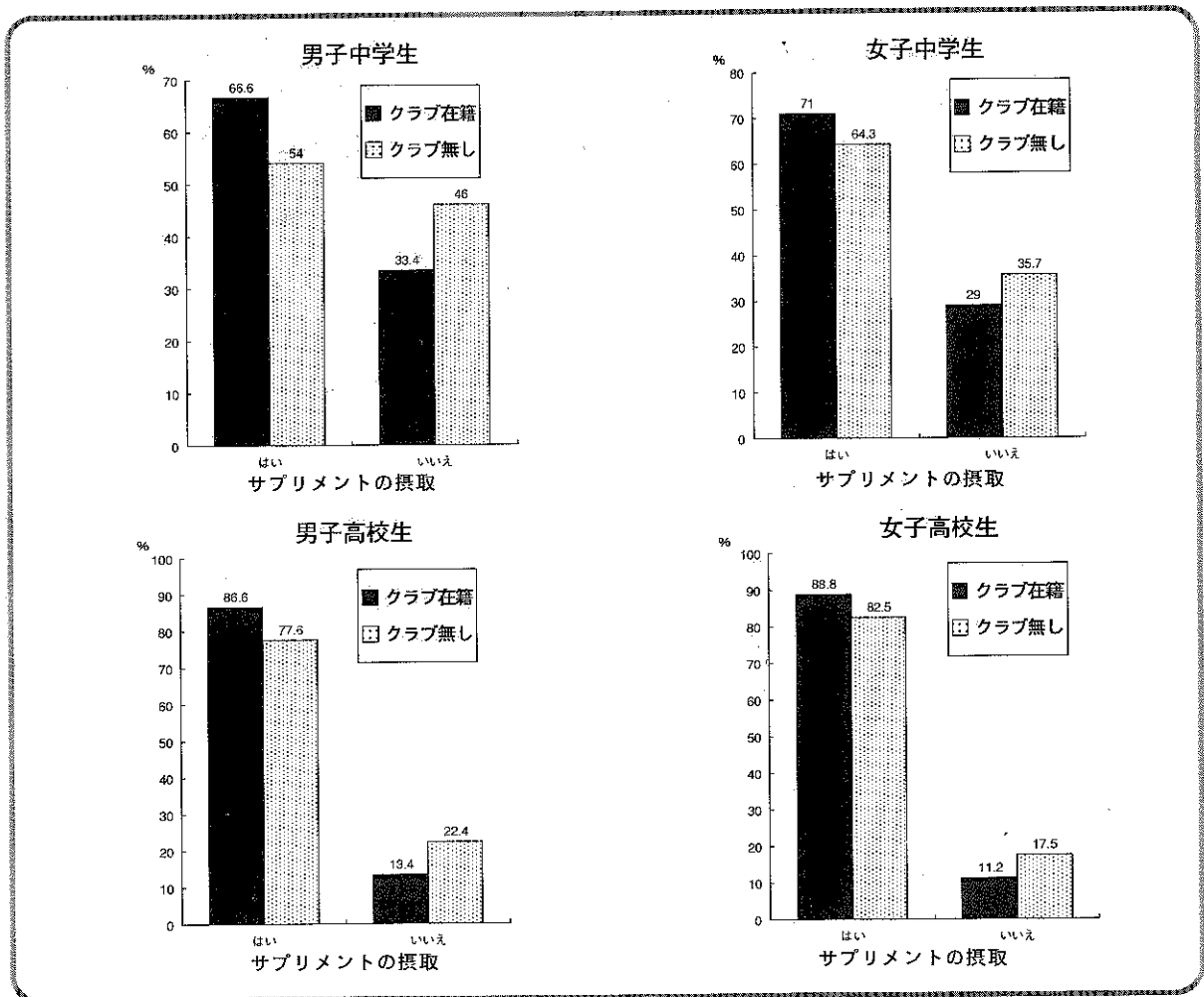
下図は、三重県内の中学生、高校生のサプリメントの認知度と摂取状況についてまとめたものです。

### 1) サプリメントを知っていますか？

サプリメントの認知度(三重県の中学生、高校生)



### 2) サプリメントを摂ったことがありますか？



## ● 解説

- ① 三重県の中学生、高校生の85%は、サプリメントを知っていると答えています。
- ② 中学生で運動クラブに在籍している人の約70%は、サプリメントを摂ったことがあるようです。
- ③ 高校生で運動クラブに在籍している人の約90%は、サプリメントを摂ったことがあるようです。
- ④ 運動クラブに在籍している人は、運動クラブに在籍していない人に比較してサプリメントを摂ったことがある人の割合が多いようです。

## 3) サプリメントとは？

サプリメントとは、一般に栄養補助食品と言われているものです。このサプリメントは、アメリカの法律では「食品」と「医薬品」の中間に位置づけられていますが、日本では食品の一分野として扱われています。

また、日本の法律では、サプリメントの効果や効能について表示できないことになっており、当然サプリメントの摂り方についても明記できないことになっています。そのため、多くの人がサプリメントの効果を知らないで、食べたり飲んだりしている可能性があります。

さらに、サプリメントには、国産の商品や外国から輸入された商品など多種多様な商品が出回っています。そして、これらの商品の中には、まさにドーピング商品、あるいは限りなくドーピングに近い商品もあります。また、使い方を間違えると健康を害する商品もあるようです。

ところが、実際にはスポーツ選手の多くが日常的にサプリメントを摂っているようです。先ほどの図でも紹介しましたが、三重県の多くの中学生や高校生もサプリメントを摂っているようです。

特に、スポーツ選手がサプリメントを摂る場合、疲労回復や筋力増強、筋肥大などを期待して摂っているケースが多いように思われます。確かに、競技力向上を目指しているスポーツ選手の心情はよく理解できますが、体を作るには規則正しい食事、栄養バランスのとれた食事を摂ることが一番大切なことです。今一度サプリメントの功罪について考えてみる必要があります。

## ● アドバイス

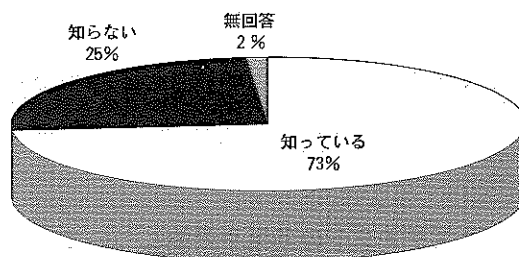
- ① 規則正しい食事、栄養バランスのとれた食事を、食事のルールに従って実践しましょう。
- ② サプリメントの過剰摂取や副作用で、健康被害が出る場合がありますので注意しましょう。
- ③ サプリメントは、食事にとって代わるものではありません。
- ④ サプリメントの中には、I O Cが選手の健康管理の上から禁止しているものも含まれている可能性があります。この禁止サプリメントは、いわゆるドーピングと言われているものです。

## 第7章 ドーピング

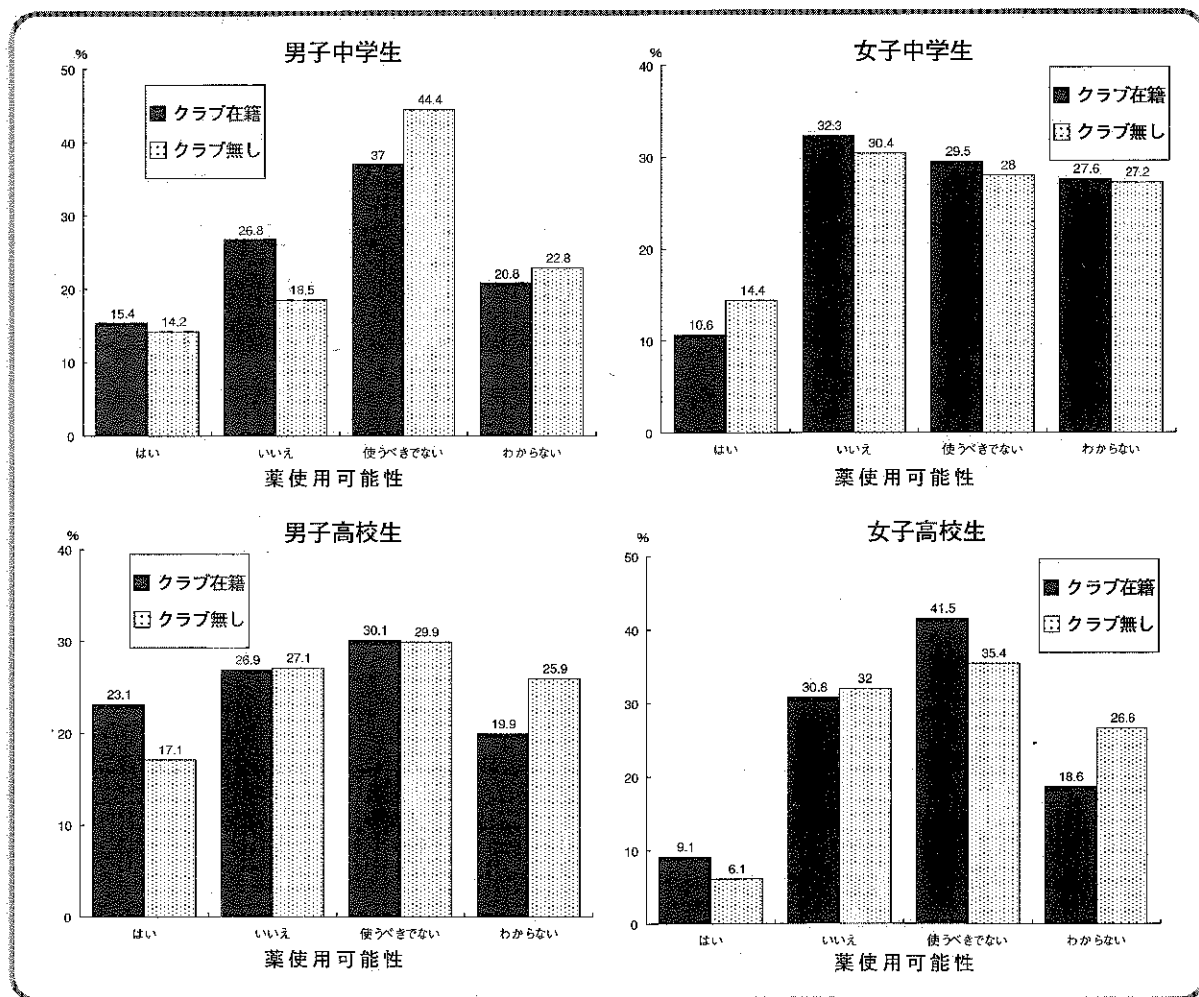
下図は、三重県内の中学生、高校生のドーピングという言葉の認知度と強くなるための薬の使用可能性についてまとめたものです。

### 1) ドーピングという言葉は知っていますか？

ドーピングという言葉の認知度（三重県の中学生、高校生）



### 2) 強くなるための薬を使いたいと思いますか？



## ● 解説

- ① 三重県の中学生、高校生の約75%は、ドーピングという言葉を知っていると答えています。
- ② 中学生で運動クラブに在籍している男子で約15%、女子で約10%の人は、ドーピングを容認しているようです。
- ③ 高校生で運動クラブに在籍している男子で約25%、女子で約10%の人は、ドーピングを容認しているようです。
- ④ 中学生より高校生の方が、ドーピングを容認している人が多いようです。

## 3) ドーピングとは？

ドーピングとは、不公正な目的で競技能力を高めようとして、色々な物質を用いたり、異常な量の物質を用いたりする事です。I O C (国際オリンピック委員会) の医事規程には、「ドーピングは、スポーツと医科学、双方の倫理に反する。ドーピングとは、①禁止物質に属する物質の投与、および/または②禁止方法の行使である」と記されています。

サプリメントの章で触れたように、知らなくてドーピングあるいはドーピングに近いサプリメントを日常的に摂っていたりする可能性は否定できません。

そして、スポーツにおけるドーピングは、

- ① 選手の健康を損ね、場合によっては生命をも奪う危険性を持つこと
- ② スポーツのフェアプレーに反すること
- ③ 薬物の習慣性や青少年への悪影響など社会的な害を及ぼすこと

などの観点から厳しく禁止されています。

## ● アドバイス

- ① ドーピングは、皆さんの体だけでなく、心をも傷つけていきます。
- ② たとえ不正しても、もう一人の自分が本当のことを知っています。
- ③ いけないこと、ずるいことをしてまで強くなることに対してどう考えますか？
- ④ 知らないうちにドーピングをしていることもありますので、正しい知識を身に付けましょう。

資料1

## (財)三重県体育協会スポーツ医・科学実行委員会

◎委員長 ○副委員長

平成14年1月現在

区分	氏名	所 属
スポーツ医・科学委員会 委員長	藤 澤 幸 三	鈴鹿回生総合病院長(整形外科)
医 師 (9名)	小 山 由 喜	小山整形外科病院長(整形外科)
	山 門 徹	名張市立病院副院長(循環器内科)
	○尾池 徹也	尾池整形外科病院長(整形外科)
	加 藤 公	三重大学医学部助教授(整形外科)
	富 田 良 弘	鈴鹿回生総合病院整形外科部長(整形外科)
	井 阪 直 樹	三重大学医学部助教授(内科)
	子 日 光 雄	佐 那 具 病 院 長 ( 外 科 )
	竹 尾 雅 之	竹尾内科病院長(内科)
	大久保 節也	松阪市民病院内科部長(循環器内科)
教育学者 (6名)	◎米 川 直 樹	三重大学教育学部教授(スポーツ心理学)
	八 木 規 夫	三重大学教育学部教授(体力科学)
	鶴 原 清 志	三重大学教育学部教授(スポーツ心理学)
	脇 田 裕 久	三重大学教育学部教授(運動生理学)
	杉 田 正 明	三重大学教育学部助教授(運動生理学)
	水 上 博 司	三重大学教育学部助教授(スポーツ社会学)
指 導 者 (3名)	○村 林 靖	ユマニテク理学療法専門学校講師
	浦 田 安	松阪工業高校教諭(レスリング)
	藤 田 一 豊	津工業高校教諭(サッカー)
体育協会 (2名)	世 古 口 啓	県体育協会副会長(世古口消化器内科理事長)
	谷 口 繁	県体育協会副会長兼常務理事

## 三重県スポーツドクター名簿

実践的スポーツドクターのライセンスは、三団体三種類（日本体力医学会は除外）があります。

日本医師会健康スポーツ医：主として市民の健康スポーツを支援

日本体育協会公認スポーツドクター：競技力向上への支援、啓発、スポーツ現場への帯同

日本整形外科認定スポーツ医：スポーツ選手の四肢外傷、運動器障害に対する対応や処置などと、多少その設立理念、目的は異なります。

しかし最近、厚生労働省、文部科学省、日本体育協会は、国民のスポーツを通じての健康維持、増進を最大の目標とするとの共通認識ができています。

今まで三重県では、スポーツドクターの名簿が整備されず、公開されていませんでした。皆さんには大変不都合で、ご迷惑をおかけしていましたが、名簿作成公開を機に、是非ご相談ご利用ください。

三団体三種のライセンスを持つスポーツドクターが協力し合って、三重県独自の明るい、楽しい、未来のあるスポーツ環境を作って頂きたいと思います。

今回ここに掲載いたしましたスポーツドクターの名簿は、この小冊子発行にご支援、ご賛同いただいた方々です。

財)三重県体育協会 事務局

三重県スポーツドクター名簿(順不同)

(平成14年1月 現在)

No.	地域 (市外局番)	氏名	所属	住所(勤)	TEL(勤)	FAX(勤)	日診	夜診	日休診
1	桑名市 (0594)	原 學	原整形外科	桑名市三之丸59-1	23-2688	23-2688	○		
2		中瀬 古健	山本総合病院	桑名市寿町3丁目11	22-1211	22-9498		○	○
3		菅井 博哉	すがい整形外科	桑名市中央町1-17	22-1550	21-8305	○	○	○
4		月井 弘幸	(医)月井整形外科	桑名市東方588番地1	23-2002	23-2007		○	
5		中村 俊夫	慶友整形外科	桑名市増田599-1	23-8800	23-8801	○	○	○
6		多湖 光宗	ウエルネス医療クリニック	桑名市新西方3丁目218番地	24-6914	24-6926		○	
7		西村 英也	ナナワ整形外科	桑名市大仲新田327-29	31-0700	31-0815			○
8	員弁郡 (0594)	日下 政哉	医療法人 日下病院 整形外科	員弁郡北勢町阿下喜680	72-2511	72-4075	○	○	○
9		本郷 信男	員弁厚生病院	員弁郡北勢町阿下喜751	72-2480	72-4051		○	
10	四日市市 (0593)	森 健太郎	羽津整形外科	四日市市羽津中2丁目1-10	30-5582	30-5592		○	○
11		石田 保	石田胃腸科病院	四日市市朝日町1-15	53-3313		○		
12		臼井 雅彦	うすい整形外科	四日市市浜田町1-12	51-5858	51-5864	○	○	○
13		二宮 剛美	医療法人里仁会 二宮病院	四日市市中部8-15	51-2466	51-8432	○		
14		二宮 俊之	医療法人里仁会 二宮病院	四日市市中部8-15	51-2466	51-8432	○		○
15		中川 秀孝	レディースクリニック 阿倉川産婦人科	四日市市阿倉川町14-5	31-5125	31-5126	○		○
16		増田 岳一	川村病院	四日市市城北町8-1	54-1771	54-0755	○		○
17		落合 洋	医療法人 落合クリニック	四日市市ときわ二丁目7番8号	51-2773	51-2774	○		
18		半田 忠洋	とまり整形外科	四日市市泊町2-30	49-5500	49-5501	○		○
19		中村 泰	中村内科循環器科クリニック	四日市市泊山崎町3-22	45-0906	45-0906	○		
20		鈴木 尚温	鈴木医院	四日市市笹川1丁目125	21-6314	22-5200	○		
21		畑 洋子	寺嶋内科小児科	四日市市小林町3008-128	23-0765	23-0765	○		○
22		重盛 憲三	医療法人 重盛外科内科	四日市市小古曾1丁目3-35	45-0028	45-0028	○		
23		加藤 尚久	あこず内科循環器科クリニック	四日市市赤水町1273番地3	27-1515	27-2525	○		○
24		小野 重夫	小野外科内科	四日市市智積町6333	26-1151	26-1150			○
25		中野 明夫	小野外科内科	四日市市智積町6333	26-1151	26-1150	○		
26		伊藤 毅	伊藤クリニック	四日市市下之宮町329-1	64-1877	64-1878	○		
27		加藤 雅典	加藤整形外科	四日市市下さざらい町843	65-5252	65-7052		○	
28		竹尾 雅之	竹尾内科	四日市市生桑町1642-91	32-6789	32-6789	○		
29		加藤 涌三	加藤医院	四日市市高角町2732-1	26-8771	27-1877	○		
30		横角 健二	よこずみ整形外科	四日市市小生町782	23-1000	23-1001		○	
31		渡邊 彰	医療法人みき会 渡辺医院	四日市市富州原町14-20	65-0658	64-8809	○		
32	水谷 正巳	あさけが丘診療所	四日市市あさけが丘2丁目1-112	37-3417			○		

三重県スポーツドクター名簿(順不同)

(平成14年1月 現在)

No.	地域 (市外局番)	氏名	所 属	住 所(勤)	TEL(勤)	FAX(勤)	日赤	日赤会	自衛隊
33	三重郡 (0593)	小畑 秀世	小畑整形外科	三重郡川越町大字豊田432番地	65-0765	65-5961		○	
34		星野 明彦	星野整形外科 デイケアきらきら	三重郡川越町高松158-1	64-1866	64-9889		○	
35	鈴鹿市 (0593)	二井 栄	白子クリニック	鈴鹿市南江島町9-15	88-2221	88-3355	○		
36		尾池 徹也	尾池整形外科	鈴鹿市中江島町14-18	88-3115	88-3002	○	○	○
37		猪谷 健	イタニ・クリニック	鈴鹿市白子駅前35-3	86-0605	86-0887	○		
38		坂倉 幸子	坂倉ペインクリニック	鈴鹿市白子本町9-28	86-0007	86-4254	○		
39		浜口 謙蔵	浜口整形外科	鈴鹿市白子3-14-5	86-6211	86-6212	○	○	
40		坂本 哲夫	坂本外科胃腸科医院	鈴鹿市神戸1-5-1	82-0462	82-5536	○		
41		中野 謙二	中野整形外科	鈴鹿市神戸3丁目5-11	82-6110	82-1978		○	○
42		村嶋 洋司	むらしま整形外科	鈴鹿市柳町1658-1	81-1199	81-1198		○	○
43		山下 孟美	山下外科内科	鈴鹿市板島町4-3-5	82-5007	82-5007	○		○
44		後藤 正則	ごとう整形外科	鈴鹿市住吉三丁目26-30	67-0510	67-0507		○	
45		福井 博志	福井外科	鈴鹿市庄野町904	78-2311	78-3106	○		
46		森田 哲正	鈴鹿回生総合病院	鈴鹿市国府町字保子里112-1	75-1212	75-1717		○	○
47		田中 公	鈴鹿回生総合病院	鈴鹿市国府町字保子里112-1	75-1212	75-1717	○		○
48		藤澤 幸三	鈴鹿回生総合病院	鈴鹿市国府町字保子里112-1	75-1212	75-1717	○	○	○
49		富田 良弘	鈴鹿回生総合病院	鈴鹿市国府町字保子里112-1	75-1212	75-1717	○		○
50		田中 正明	医療法人 誠仁会 塩川病院	鈴鹿市平田1丁目3番7号	78-1417	70-4656	○		○
51	亀山市 (05958)	佐々木 秀俊	医療法人 佐々木クリニック	亀山市川合町1234-4	3-1331	2-8484	○		
52		長谷川 静生	亀山回生病院	亀山市東御幸穴淵232番地	4-0300	4-0050	○		○
53	津市 (059)	加藤 公	三重大学医学部整形外科	津市江戸橋2-174	232-1111	231-5211	○	○	○
54		湊藤 啓広	三重大学医学部付属病院	津市江戸橋2-174	231-5022	231-5211		○	○
55		柳瀬 恒範	やなせクリニック	津市乙部5-3	227-5585	228-5807	○		○
56		西塔 正広	さいとう内科	津市新東町23	223-0313	223-0313	○		
57		世古 口啓	世古口消化器内科	津市大門1-3	226-3030	224-6423	○		○
58		池田 雄二	大門病院	津市大門2-1	226-5525	227-1233	○	○	○
59		藤川 勝彦	津通信診療所	津市西丸之内35-8	228-2230	229-0529	○		
60		林 俊伯	はやし整形外科	津市観音寺町799-7 TTCビル1F	229-5711	229-5712	○		○
61		羽場 理彦	津北整形外科	津市栗真中山町248-1	236-2588	236-2580		○	○
62		小山 由喜	小山整形外科病院	津市一身田町767	232-2122	232-6950			○
63		三井 貞三	三井整形外科	津市雲出本郷町1400-1	234-3838	234-9008			○
64		向井 智志	津生協病院	津市船頭町1721	225-2848	225-2922	○	○	



三重県スポーツドクター名簿(順不同)

(平成14年1月 現在)

No.	地域 (市外局番)	氏名	所属	住所(勤)	TEL(勤)	FAX(勤)	日医	日整	日体整
65	津市 (059)	加藤勝洋	医療法人社団加藤整形外科	津市大字藤方1590-1	226-2277	224-1215		○	
66		西山正紀	三重県立草の実りハビリテーションセンター	津市城山1-29-25	234-2178	235-0071		○	
67		山口孝幸	山口内科	津市垂水井戸谷2929-20	224-7777	224-7770	○		
68		村島隆文	むらしま整形外科	津市野田33-3	237-0838	237-4884	○	○	○
69		田窪冬彦	医療法人 橋南病院	津市南中央28-13	227-0207	229-0504		○	
70		永井康興	医療法人 永井病院	津市西丸之内29番29号	228-5181	223-3222	○	○	
71		久居市 (059)	前沢祥司	前沢整形外科	久居市相川町2112	255-5288	255-5289	○	○
72	塩崎久弥		塩崎内科クリニック	久居市新町1124-1	255-2280	255-2432	○		
73	津田光徳		津田クリニック	久居市新町3006 ポルタひさい3F	259-1212	259-1213	○		
74	天野一之		天野医院	久居市西鷹跡町475-3	259-2001	259-2003	○		
75	一志郡 (0598)	西井憲一	医療法人 西井病院	一志郡三雲町菅原811-1	56-2250	56-2663	○		
76		久志本忠彦	くしもと整形外科	一志郡嬉野町中川822-5	48-2222	48-2223		○	○
77		太田正澄	うれしの太田クリニック	一志郡嬉野町算所515-1	42-8088	42-8087	○		
78	松阪市 (0598)	石田亘宏	石田クリニック	松阪市大口町154-1	53-1177	53-1178	○		
79		柴田繁貴	医療法人オルト 柴田整形外科	松阪市垣鼻町上徳和1433	29-6611			○	○
80		鮎田昌貴	ふなだ外科内科クリニック	松阪市上川町2279-1	28-6600	28-6633	○		
81		大西正一	医療法人社団大西内科	松阪市駅前田町232	23-4060	26-7477	○		
82		隅本毅	隅本整形外科・外科	松阪市駅前田町1717	23-1030	23-1039		○	
83		脇谷利男	脇谷レディースクリニック	松阪市小黒田町559-1	23-6115	23-6470	○		○
84		地主彰夫	じぬしクリニック	松阪市大黒田町北出251	23-5101	23-5102	○		
85		森田和男	森田内科	松阪市岡本町254-2	22-1511	22-1511	○		
86		野呂純一	野呂医院	松阪市小片野町302番地	34-0054	34-1347	○		
87		大久保節也	松阪市民病院	松阪市殿町1550	23-1515				○
88	飯南郡 (0598)	青木昭男	医療法人 昭仁会 青木医院	飯南郡飯南町横野353-2	32-2002	32-2479	○		
89	多気郡 (05988)	上瀬英彦	上瀬クリニック	多気郡大台町新田472-4	5-0106	5-0874	○		
90	伊勢市 (0596)	下野一子	田中病院	伊勢市曾祢1丁目7-21	25-3111	27-5771		○	
			森栄病院	桑名市内堀28-1	0594-23-0452(TEL)				
91		岡田元	岡田整形外科	伊勢市小木町680-1	36-6670	36-6670			○
92		向井賢司	市立伊勢総合病院	伊勢市楠部町3038番地	23-5111	27-5777			○
93		藤井英治	藤井整形外科クリニック	伊勢市楠部町139-2	26-2001	26-2001		○	
94		山崎勇	山崎外科内科病院	伊勢市楠部町乙77	22-2218	22-2275	○		
95		河口浩通	医療法人 河口外科	伊勢市神田久志本町1539-6	23-2288	23-2286	○		○
96		堂本洋一	慶応義塾大学 伊勢慶応病院 脳神経外科	伊勢市常盤2丁目7-28	22-1155	25-7045	○		○

三重県スポーツドクター名簿(順不同)

(平成14年1月 現在)

№	地域 (市外局番)	氏名	所属	住所(勤)	TEL(勤)	FAX(勤)	自衛隊	自衛隊	自衛隊
97	伊勢市 (0596)	下村 武也	下村内科クリニック	伊勢市辻久留3-9-20	23-8072		○		
98		鷺見しず子	鷺見内科	伊勢市宮後1-8-4	28-2953	22-2953	○		
99		鷺見 成憲	鷺見内科	伊勢市宮後1-8-4	28-2953	22-2953	○		
100		田中 民弥	田中病院	伊勢市曾弥1丁目7-21	25-3111	27-5771	○		
101	度会郡 (0596)	篠塚 徹	篠塚小児科	度会郡玉城町下田部725-15	58-6300	58-6400	○		
102	鳥羽市 (0599)	四方谷 弘司	ヨモヤ整形外科	鳥羽市鳥羽4丁目20-1	25-2775	26-6666	○	○	○
103		山崎 保	山崎整形外科	鳥羽市鳥羽五目7の1	26-4131	21-1800 26-4131	○	○	
104	志摩郡 (0599)	石上 陽一	いしがみ医院	志摩郡磯部町迫間361	56-0022	56-0023		○	
105	上野市 (0595)	子日光 雄	佐那具病院	上野市佐那具町420番地	23-3330	23-3386	○		
106		吉村 明文	吉村クリニック	上野市土橋192の1	22-2121		○		○
107		今村 進吾	上野総合市民病院	上野市四十九町831番地	24-1111	24-2268			○
108		山崎 征治	上野総合市民病院	上野市四十九町831番地	24-1111	24-2268		○	
109		谷本 廣道	谷本整形	上野市車坂町620	21-0934	21-7721	○		
110		森本 剛士	森本整形外科医院	上野市緑ヶ丘南町3926	23-0150	23-0150	○	○	
111		日根野 暁	ヒネノ外科	上野市緑ヶ丘西町2618	21-0631	24-5823	○		
112		山岡 伸行	岡波総合病院 整形外科	上野市桑町1734	21-3135	21-5237		○	
113		大西 英利	岡波総合病院	上野市桑町1734	21-3135	21-5237	○		○
114		水谷 敬一	みずたにクリニック	上野市忍町2708-1	21-8585	21-8586	○		
115	藤森 健次	アクアクリニック伊賀	上野市丸之内10-8	21-6500	24-6181	○			
116	名張市 (0595)	山門 徹	名張市立病院	名張市百合が丘西1-178	61-1100	64-7999			○
117		上浪 敦	うえなみ内科	名張市鴻之台2-30-2	63-9321	63-9331	○		○
118		宇田 靖	うだ内科・小児科クリニック	名張市平尾2980の6	64-1662	62-0054	○		
119	名賀郡 (0595)	城 昌輔	城医院	名賀郡青山町別府162	52-0017	52-0178	○		
120		川原田 力也	(医)川原田内科	名賀郡青山町阿保1329-1	52-0500	52-0500	○		
121	尾鷲市 (05972)	西村 淳喜	(医)西村整形外科	尾鷲市朝日町11-17	3-3210	3-3212			○
122	北牟婁郡 (05974)	平岡 玄次	長島回生病院	北牟婁郡紀伊長島町東長島2	7-1651	7-3067	○		
123	熊野市 (05978)	井本 泰三朗	(医)井本医院	熊野市新鹿町669-1	6-0016	6-0980	○		
124	南牟婁郡 (05979)	谷口 智行	谷口クリニック	南牟婁郡御浜町阿田和6066	2-4333	2-4330	○		

## 協力者一覧

- 藤 澤 幸 三 (財)三重県体育協会スポーツ医・科学委員会委員長、鈴鹿回生総合病院)  
米 川 直 樹 (財)三重県体育協会スポーツ医・科学実行委員会委員長、三重大学教育学部)  
加 藤 公 (財)三重県体育協会スポーツ医・科学実行委員会委員、三重大学医学部)  
小 山 由 喜 (財)三重県体育協会スポーツ医・科学実行委員会委員、小山整形外科病院)  
脇 田 裕 久 (財)三重県体育協会スポーツ医・科学実行委員会委員、三重大学教育学部)  
八 木 規 夫 (財)三重県体育協会スポーツ医・科学実行委員会委員、三重大学教育学部)  
鶴 原 清 志 (財)三重県体育協会スポーツ医・科学実行委員会委員、三重大学教育学部)  
杉 田 正 明 (財)三重県体育協会スポーツ医・科学実行委員会委員、三重大学教育学部)  
村 林 靖 (財)三重県体育協会スポーツ医・科学実行委員会委員、ユマニテク理学療法専門学校)  
浦 田 安 (財)三重県体育協会スポーツ医・科学実行委員会委員、松阪工業高校)  
藤 田 一 豊 (財)三重県体育協会スポーツ医・科学実行委員会委員、津工業高校)  
谷 口 繁 (財)三重県体育協会スポーツ医・科学実行委員会委員、(財)三重県体育協会副会長兼常務理事)

表紙等イラスト 岡 紘 司・酒 井 和 哉 (伊藤印刷株式会社)

## 引用、参考文献

- 「アンチ・ドーピング・ガイドブック」：(財)日本オリンピック委員会(編、発行)、2001。  
○「競技力向上と水分摂取～ラグビーにおける暑さ対策マニュアル～」：暑さ対策プロジェクト、(財)ラグビーフットボール協会、1996。  
○「ナンシー・クラークのスポーツ栄養ガイドブック」：ナンシー・クラーク著/辻・橋本訳、女子栄養大学出版部、1998。  
○「サッカーがうまくなるためのからだづくり」：NSCAジャパン、森永製菓株式会社健康事業部・ミズノ株式会社アスレチック事業部、1994。  
○「サッカーの暑さ対策ガイドブック」：戸荻晴彦・磯川正教・丸山剛生、(財)日本サッカー協会、1997。  
○「選手を食事で強くする本」：杉浦克己・田口素子・大崎久子、中経出版、1992。  
○「トレーナーからのアドバイス～陸上競技選手のためのコンディショニング～」：(財)日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部会編、陸上競技社、1997。  
○「サプリメント」：朝日新聞朝刊、7月17日、7月24日、2001。

三重県ジュニア選手に送るメッセージ〈非売品〉

～スポーツと食生活～

2002年1月17日第1版発行

編集・発行 (財)三重県体育協会 スポーツ医・科学委員会

〒510-0261 三重県鈴鹿市御園町1669

三重県営鈴鹿スポーツガーデン内

TEL 0593-72-3882 FAX 0593-72-3881

印刷所 伊藤印刷株式会社

〒514-0027 三重県津市大門32-13

TEL 059-226-2545 FAX 059-223-2862

