

機能食品通信

第63号

発行 (株)機能食品研究所

■今回のテーマ

・筋肉とイラスト描きと梅田。



機能食品研究所、梅田です。いつも大変お世話になっております。寒さが厳しいですが、皆様お変わりはございませんでしょうか？

先月号は弊社の文献調査サービス及び、新しい『食品の機能性表示』についてお話をさせていただきました。皆様から「文献調査について、(こ)つした内容の記事は他にはなく、興味深く読むことが出来ます。」「通信、いつも読んでいますよ。」「トクホ【栄養機能食品】】【新しい『食品の機能性表示』を並べて説明してあって、分かりやすかったですよ。」「依頼者のお役に立ちたいという気持ちが、伝わってきました。」「探偵フィリップ・マローワ、私も好きですよ。」「大学院生時代に120件の(医療)関連の機械・道具に関する特許を調べてプレゼンした経験が、今のサービス提供体制に繋がっていますね。」「と、いろいろ感想や励ましのお言葉・お便りを数多くいただきました。ありがとうございます。とても嬉しいです。」

■筋肉とイラスト描きと梅田。

■運動評価、始めました。

最近、運動評価の臨床試験をさせていただくようになりました。

評価方法ですが、きめ細かに負荷などがプログラムできるエアロバイク(自転車エルゴメーター)を被験者さんに漕いでいただきます。漕いでいる時の運動パフォーマンス(負荷・持続力)、生理的反応(酸素摂取量、心拍数など)や、漕ぐ前・漕いだ後に数分間隔で血液検査(乳酸など)を行うなど、様々な方法があります。



エルゴメーターを漕いでいただく試験

この通信をお読みくださっている皆様はご存じの通り、弊社は三重大学の各分野の専門家の先生のご指導・ご支援をいただける事により再現性の高い測定の実施・解析・考察作成をする事が出来ております。運動評価につきましては、教育学部 保健体育科 教授 杉田正明先生のご指導・ご支援をいただいております。杉田先生は日本オリンピック委員会(日本オリンピック委員会)の科学サポート部門長、日本陸上競技連盟の科学委員会委員長など数々の委員を兼任されておられるかたです。また、2010年FIFAワールドカップでは、40日間に渡り日本代表チームに帯同され、高地対策やコンディショニング管理をご支援。

ロンドンオリンピック、モスクワ世界陸上では女子マラソン代表選手をはじめ多くの選手の方々の科学的支援を担当され、現在もリオデジャネイロ、東京オリンピックに向けて様々なスポーツ選手の方々の科学的なご支援をされています。

■梅田、エルコメーターを漕いでみました。

私ですが、大学時代は休日に大阪城付近にあった下宿から難波・日本橋・梅田(地名)まで片道60分かけて自転車で遊びに行っていました。大学が山の上にあつたので朝晩30分ずつ自転車でヒューヒュー言つて山道を漕いでおりました。臨床試験の予行練習の日に私もエルコメーターを漕いでみたのですが、残念な持続時間でした。後日、被験者さんが力強く漕がれる姿を拝見し、格好いいなあとおこがれの気持ちが強くなつてきました。「よし、入浴前のお稽古時間を体力作りにあてよう」と、決意した梅田でした。



■お風呂前後はお稽古時間。

過去に(機能食品通信 4、39、40、42号)お話をさせていただきました通り、私は入浴前後の20〜30分間をお稽古ごとの時間としております。

その時間を使い、ニンテンドーDSのDSiという手書き機能付き携帯ゲー

△機で「日本経済新聞社監修 知らないままでは損をする『モノやお金の仕組み』DS」という学習ソフトをプレイして、「日経TESE」を受験した事もありました。他にも「ユーキャンペン字トレーニングDS」をゲーム屋さんで買ってきて、ペン字の練習をしていた時期もありました。「監修 日本常識力検定協会 いまさら人には聞けない 大人の常識力トレーニングDS」をプレイして、常識力検定の受験申込をしたものの仕事の都合で受けに行けなかった事もありました。他にも「絵心教室DS」にて写真を模写する練習を試みたりと、自宅で入浴前後に夜中に黙々と楽しんでおりました。他にも身体を使うお稽古ごとしては、ダンスやエシキギターがあります。これらはエックスボックスというテレビゲーム機が、ダンスでは私の身体の動きを感知、エシキギターでは楽器の音声出力ケーブルで經由で音程があっているかを感知して指導してくれるというスグレモノです。

そして最近、入浴前に筋トシをしているのです。

■自宅にあった鉄アレイ

以前より自宅には鉄アレイ3kgが2つと、トレーニング用のベンチと、トレーニングDVDが有り、それを観ながら鉄アレイを片腕ずつ上げ下げする運動をしておりました。持久力をつける目的でしたので、3

kgをテンポ良くホイホイと反復運動させて完了です。しかし、運動評価試験の被験者さんの格好いいお姿を見ているうちに、たくましくなりたい気持ちが湧いて来たのです。

たくましくなるには負荷をかけた方が良くという事で、3kgの鉄アレイを重いものに変えようという事になりました。

■ダンベル選び。

鉄アレイをネットで調べてみたところ5kg、7kg、10kgくらいまで売っていましたが、1つ5千〜1万円。重さを1段階上げたい時に買い直します。増設できるタイプもあるようですが、先ず5kgを2つセットで1万円前後出して購入し、それに慣れたら7kgを1万円前後出して購入、更に10kgが欲しくなったら1万5千円を出して・・・と度重なる出費予定に少し悩みました。

ならば、ダンベルはどうだろうか？ 手で持つ部分の棒(シャフト)に穴の空いた円盤をはめ込む事により重量を増減させる事ができるため、部品を無駄にしない仕組みなのです。ダンベルという名前でも増減不可のものもあるようです。

手で持つ部分の棒自体が2kgほどあり、穴の空いた円盤が2kgやら

5kgやらバリエーション豊かで、それらを組み合わせ使います。

ネットの通販サイトで値段を見てみると、棒2本と複数枚の円盤の合計重量2kgのセットで7千円前後。おお、これ良いねと思う梅田。

ふと横の写真を見ると30kgセットが3千円増の約1万円。つまり、10kg分の円盤を約5千円出して後買い足すよりも、いま多めの重量のセットを買ってしまった方がお得な値段設定。更に3千円増の約1万3千円で40kgセット、そして約3千円増の1万6千円で50kgが一番大きな重量のセットのようです。大は小を兼ねるし、腐るものでも無いから良いだろうと購入手続きへ・・・。送料が4千円近くかかると知り、少し重量を減らそうかなとも思いましたが、そのまま50kgのボタンを押ししました。

■ダンベル、到着。

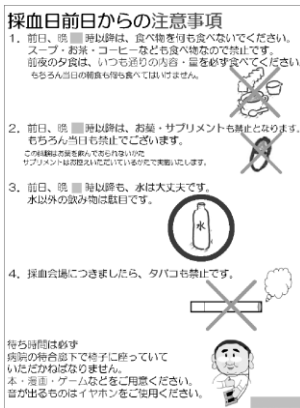
そして数日後、お待ちかねのダンベルが宅配便で到着。「50kgセット以上、つまり片腕25kg以上を持ち上げたくなったらどうするんだろう？ 棒の長さが足りないから増設は難しいだろうな。」と疑問が沸いた梅田。何となくインターネットの動画サイトでダンベル25kgと検索してトレーニング風景を見たら、腕が丸田みたいな屈強なスポーツマンが「フンぬっ」と叫びながら必死に持ち上げていたので、要らぬ心配

と理解。先日まで3kgで運動をしていたので、まずは片腕5kgずつからスタート。まだ棒にセットされる事なく、床から膝下ぐらいの高さに平積みしてある円盤を「何年後になったら片腕25kgまで持ち上げられるようになるのだろう。長く使える買い物をしたな。」と、遠い目をして見つめる梅田の姿がありました。

■入浴後は何しよう

先日、何となくネットを見ていたら、14日間漫画家コースという玩具セットを発見。タカラトミーという有名な玩具メーカーさんが、本格体験型玩具『シヨブアカデミー』シリーズの第1段として発売との事で発売日に購入。入浴後は、これを使って絵の練習をする事にしました。

これを買った理由は、臨床試験の被験者さんから「試験期間中の協力内容と方法の説明のイラスト、わかりやすいですよ。パッと見て頭に飛び込んでくるよ。」と

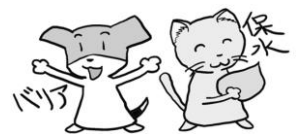


試験内容の説明文書

言っていただけ機会が増えた事、会社さんからコラムの執筆の依頼を受けた時に「イラスト、心なこみますね」と言っていたただける事が増えた

ため、画力をアップさせたいと思ったのです。

このセット、教則本や画材、そしてトレース台が付いてあります。トレース台という板は、下から白色光を当てると



コラム内のイラスト

事が出来る仕組みで、お手本をなぞる事ができます。私、中学生の時に

書道教室にて先生にお手本を書いていただき、それを下に敷いてなぞり

【とめ・はね・はらい】などを繰り返し練習したのですが、あれのイラ

スト版です。他にも背景を描くときに風景写真を下に敷くなど使い方は

色々との事。

入浴前の筋トシでパンパンになった腕で、入浴後に机で黙々とイラスト描きの練習をする梅田。セットに付いてきたお手本は全て少女漫画。

その光景を見た妻が「少女漫画？！」と、目を真ん丸にしておりました。

回覧・印

最後のページまでお読みいただき、ありがとうございました。差し支えが無ければ回覧いただけると幸いです。