



3大会連続となる男女総合成績 8 位以内入賞を目指して！！

第 78 回国民スポーツ大会は、本会期競技 7 日目を迎え、本日を含め残すところあと 5 日となった。TEAM 福岡がベストコンディションで試合に臨むための一助として、コンディショニングに関する情報を「特別号」として配信する。

TEAM 福岡 **オリンピック選手**、大会期間中の過ごし方についてのインタビュー

第 3 弾はラグビーフットボール競技女子、**中村 知春選手**（ナナイロプリズム福岡）へのインタビューである。

※中村選手は、リオデジャネイロオリンピック・パリオリンピックにおいて日本代表選手として活躍

食事の面で気を付けていることは？

エネルギーを蓄えるカーボローディングを意識しています。セブズは 1 日 3 試合ありハードなため、エネルギーが尽きないように炭水化物を前日からしっかり摂るようにしています。

身体のケアで意識していることは？

試合前はしっかり寝るようにしていて、午前中に試合がある時は、試合開始の 3 時間前には起きて、ヨガやストレッチを行います。ヨガは習っていたこともあります。YouTube などの動画も参考にしています。

気持ちのスイッチの入れ方は？

私は朝早く起きると調子が良いので、早起きすることがスイッチを入れることに繋がっています。

TEAM 福岡の仲間達へメッセージ

普段のチーム環境と違う方々との出会いは、とても刺激をもらえます。佐賀国スポは環境・内容の面においても素晴らしい大会だと思いますので、心に余裕を持ちながら、楽しんで TEAM 福岡を盛り上げていきましょう！



中村知春選手

TEAM 福岡 **本会期競技優勝選手**、大会期間中の過ごし方についてのインタビュー

ウエトリフティング競技少年男子 61kg 級スッチ・クリーン&ジャック優勝 松原 尊選手（八幡中央高校）

疲労をなるべく蓄積させないように、寝る前にクエン酸を摂っていました。睡眠は 8 時間くらい取るようにしていました。また、減量がありましたが、パフォーマンスを低下させないようにするため、急激に体重を落とすのではなく、緩やかに体重を落とすことを心がけました。

自転車競技女子 500mタイムトライアル優勝（大会新記録） 鶴 葵衣選手（祐誠高校）

睡眠はなるべく 7 時間以上取るようにしていました。食事は消化に良いものを摂ることを心がけました。レース前はお腹一杯にならないことを意識して、ゼリー飲料を摂取していました。また、優勝した 500mタイムトライアルは、スプリット 1 回戦の後に行われるレースだったので、スプリット 1 回戦では意識的に体力を温存していました。その戦略が 500mタイムトライアルに活かされたと思います。



松原 尊選手



鶴選手

TEAM 福岡 **長島ドクター**より、コンディショニングについてのアドバイス

本県選手団帯同の長島 加代子ドクター（県スポーツ協会医・科学サポートチーム）より、コンディショニングについてアドバイスをいただいた。以下、長島ドクターのアドバイス。

「試合やハードワーク後のリカバリーはとても重要です。その方法の 1 つとして、**アイスバスの活用**があります。リカバリーを早め、パフォーマンスを高める効果があります。それに加えて、食事面においては炭水化物やタンパク質を摂ることも重要です。」

【アイスバスについて】

10～15℃の氷風呂（水風呂でも可）に 5～15 分浸かる。慣れないうちは、18℃くらいから始め、徐々に温度を下げていく。筋肉の炎症の軽減・筋肉の二次損傷の抑制・血行の促進効果がある。



長島ドクター