

はじめに

我が国のお茶の歴史は1200年。

栄西禅師が「茶は養生の仙薬、延齡の妙薬なり」と綴ったように、古くから健康に良いと伝えられています。

そして、現在までに、お茶には健康に良いとされる多くの成分について、研究が進められています。

今回、お茶においては馴染みの少ない「スポーツ」に焦点を当て、アスリートやスポーツ関係者、研究者の先生方と取り組みを進めてきました。

その中で、3名の先生方にご協力をいただき、ご質問にお答えいただきました。

お茶が持つ力は、「健康」を保つための役割や支えとなる可能性を秘めています。パフォーマンスの向上やリラックス効果などの機能性を活かしながら、スポーツのジャンルに合わせてお茶を選ぶきっかけとなっていただけなら幸いです。

今後も研究などが進み、さらなるお茶の機能性が確認されることを期待しております。

公益社団法人静岡県茶業会議所



スポーツに貢献できる!? お茶の可能性

酸化ストレスの働きや
活性酸素の緩和

食後の血糖値の
上昇抑制

運動によって
引き起こされる
筋肉の損傷緩和

持久力の延伸

脂肪燃焼(代謝)の
促進・疲労回復
ストレス解消作用

集中力アップ

緊張や不安を鎮め
リラックス効果

美肌効果
メラニンの生成抑制

コラーゲンの
合成促進

「スポーツとお茶の世界を結ぶ」

心と身体の健康への意識が高まっている今、お茶には多種多様な香り(リラクゼーション)や機能性(パフォーマンスの向上)があることが分かってきています。

運動生理学や茶学の先生、アスリートでありながら茶道家という道を歩んでいる先生の3名に、各分野から見る「スポーツとお茶」をテーマに自由に語っていただきました。(会場 龍潭寺)



【出演者】

- 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授
宮下政司氏
- 遠州流茶道 元ラクロス日本代表・〜 22'MISTRAL
小堀宗翔氏
- 静岡県立大学茶学総合研究センター センター長
中村順行氏
(ファシリテーター)



小堀遠州による作・龍潭寺庭園 龍潭寺(浜松市北区)

YouTube
にて
公開中

① スポーツに貢献出来る?!
お茶の機能性



② アスリートと
お茶の関わりとは?!



③ 未来に向けて
の挑戦

