

# 試合に向けて「練習の質」を確保するために

競技力向上を目指して強度の高い練習に取り組む場合、継続的に練習を行うことが不可欠であり、そのためには食事の摂り方がとても重要になります。

## ①バランスよく、規則正しく

1日3回は基本です。加えて1~2回の補食を摂る事が理想です。

おにぎり、バナナ、カステラなどに果汁100%のジュースを加え、できるだけ消化吸收がよく、エネルギーになるものが良いでしょう。

## ②ビタミンB群、ビタミンCを多く含む食品を摂る

試合が近くなると遠征も増え、移動や環境の変化によってストレスが加わります。

疲労感、食欲がなくなる、だるい、便秘など普段はおこらない症状が出たりします。

栄養素の中でもビタミンCはストレスの緩和、免疫力の向上、疲労回復に必要な成分です。果物や100%柑橘系ジュース等は十分摂りましょう。

またビタミンB群とは運動時のエネルギー源である炭水化物のエネルギー代謝を高めるビタミンB1や遠征先での高タンパク質食や高脂肪食の代謝を助けるビタミンB2などで納豆、豆腐などの大豆製品、チーズやヨーグルトなどに多く含まれます。

## ③乳製品はしっかり摂る

前項にもありますが、牛乳、豆乳、などの乳製品はたんぱく質、カルシウム、ビタミンB2が多く含まれています。栄養バランスを整えるためにも、牛乳なら1日コップ3~4杯は飲むように、ヨーグルトなども積極的に摂りましょう。

## ④脂質控えめ、野菜、果物を十分に

たんぱく質を意識するあまり、肉料理中心の献立が増えると高脂肪になりがちで、体調維持に欠かせないビタミンやミネラルが不足しやすくなります。これは疲労感や体調不良の原因になりかねません。

色の濃い野菜にきゅうりやトマト、バナナ、みかん、いちごなど積極的に摂りましょう。

また、遠征などでバランスが整った食事が困難な場合はプロテイン、野菜や果物のジュース、エネルギーゼリーなどを持参することもコンディションづくりには必要な手段です。

## ⑤ご飯（米）は力の源、十分に！

運動するためのエネルギー源は炭水化物（糖質）が中心になりますから、エネルギー源をどれだけ体内に蓄積できるかが練習の確保につながります。

「練習がきつい、ついていけない」と訴える選手には糖質が不足しているケースが多く、糖質をしっかり摂る選手は疲弊時間が遅延されるという調査結果もあるので糖質の摂取量は、継続した練習を確保する重要なポイントになります。

アスリートであるならば『自己管理』は最低限必要なことです。

少しでも早期に身体の変調を把握するためには、日々の体調の確認は欠かせません。

体重、食欲、食事量、睡眠時間、便通、意欲など日々記録しておくことも大切なことです。

## 試合と食事の関係について

### ◆結果につながる食事

試合で自分の持てる力を存分に発揮し、少しでもよい成績を残したいと思う気持ちは競技選手であれば誰にもあることです。

競技がより専門的になっていく高校では練習内容や時期に合わせた食事のとり方について選手自信が理解しておくことが望ましいでしょう。

また「試合」とは練習の成果を発揮する場であるため、その最後の仕上げが肝心で、試合当日の食事などはその「仕上げ」の部分に当てはまります。

これから試合期には専門的な技術を高いレベルで行うため、強度の高い練習が多くなります。そのためバランスのよい食事はもちろんのこと、ケガの予防、疲労回復、貧血予防を考え、より栄養素密度の高い食品を選ぶことが大切です。

栄養素密度とは食品に含まれる栄養素の含量のことで、例えば同じ重量の菓子パンとライ麦パンならライ麦パンの方がカロリーが低いにもかかわらず、ビタミンや食物繊維が多く含まれます。野菜類ならビタミン、ミネラルがしっかりとれるように緑黄色野菜を多めにとることがポイントで、サラダならレタスやキャベツばかりでなくブロッコリー、トマト、パプリカなどを、ほうれん草や小松菜などのおひたしをしっかり食べるようになりますなど、より多くの栄養素を多く含んでいるものを選んで食べる必要があります。

### ◆食事にもTPOがある

#### <試合に向けた食事>

試合では、筋肉と肝臓にグリコーゲンが多く蓄えられていることが望ましいといえます。

グリコーゲンとは体内で貯蔵されるエネルギー源のことで、炭水化物から作られます。そのため試合前日や当日には普段の食事と異なり、おかず類をやや減らし炭水化物を多くとれる主食を多めにしましょう。おかずは油の多いものは消化に時間がかかるので控えるようにします。ただし、ご飯がたくさん食べられるものとしてカレーや丼物がありますが、カレーはルウに多くの油が使われており試合前には不向きです。カツ丼や牛丼も具に油が多いので、試合前には親子丼のようなものがお勧めです。

その他試合前の注意点として、生ものは控えましょう。お刺身やお寿司は食品の状態や体調によってはお腹をこわす原因になるため加熱調理したおかずにしてましょう。

#### <試合当日の食事>

試合当日は、試合時間を逆算して3~4時間前には食事を済ませます。

この時の食事は前日同様「炭水化物多め、脂肪少なめ、たんぱく質ほどほど」にします。2時間前にお腹がすくようであれば、おにぎりやカステラ、バナナなど消化の良い炭水化物がとれる補食にします。

朝が早い試合であれば、前日の夕飯でしっかりご飯を食べ、朝食は温かい汁物におにぎりなどを軽く食べ試合前にバナナやオレンジジュース、スポーツドリンクなどの補食をとります。

#### <試合後の食事>

以外にケアされていないのが試合後の食事です。

試合が終わった解放感から好きなものに走るケース多く、また帰りは家族で焼き肉というケースをよく聞きます。しかし、試合後の身体は疲労状態にあり当然内臓も弱っています。翌日試合があれば、その準備をしなければならないことから、疲労回復を考えた食事にする必要があります。

まずは試合で消費したエネルギーを補うこと、また試合当日は野菜やたんぱく質が少なくなっているので夕食ではこれらがとれるような献立にしましょう。

疲労は内臓にも及んでいるため、油が少なく軽いもので消化に負担がかからないものをよく噛んで食べましょう。

ご家族からは試合の応援に加えて試合後のケアについてもバックアップしていただければと思います。

# ☆試合当日の食事の摂り方☆

BEFORE

前日は揚げ物、生ものNG！  
ご飯、麺類多めに

ご飯、パン、果物多め  
肉魚は少なめに  
餅もおススメ！

バナナ、100%ジュース  
など消化のよいものを少し

NG!

カレー・ラーメン・クロワッサン・  
ハンバーガー・クリーム系  
パスタなど油の多い炭水化物

3~4時間前

2~3時間前

1~2時間前

30分前

15分前

GAME

おにぎり、バナナ、カステラ  
などの炭水化物を軽くとる

スポーツドリンクで  
水分補給を！

スポーツドリンクで  
エネルギー&水分補給

AFTER

おにぎり、カステラ、サンド  
イッチなどで使ったエネル  
ギーを素早く回復！  
水分補給も忘れずに

疲れている時は内臓も  
お疲れ！油が少ないもので  
バランスよく、緑黄色野菜を  
多くとて筋肉のケアを

翌日の準備

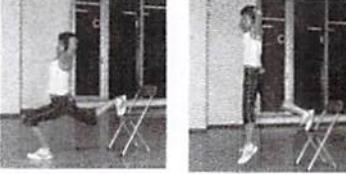
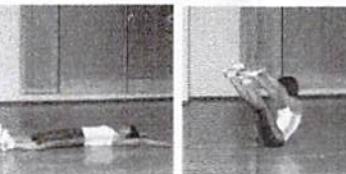
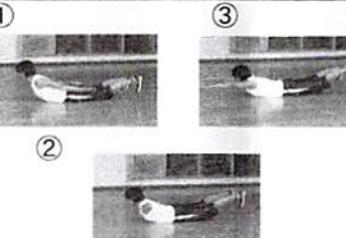
焼き肉！いきたいところでも  
疲労回復にはNG！

☆筋力…単に重量を擧げるだけでなく、身体能力の要素を地面に作用させ地面からの反力を利用して身体を動かします。

☆スピード…素早い反応と移動スピードを高めることが目的です。

☆パワー…パワフルでダイナミックな筋出力を高めることが目的です。

☆バランス…発揮される筋力を支える役割を担います。

スピード・パワー	ジャンブルレッグシ		脚を前後に開いて一方の脚を台にのせます。 両手を頭の後ろに組んで上半身を床から垂直に保ったまま、前脚で床を押して足関節、膝関節、股関節を同時に伸展させ高く飛びます。 着地の際は股関節に力を入れて体幹がぶれないようにします。
	ブツジヤンアップ		手幅は肩幅で台に両手をつき、後頭部から踵まで一直線を維持したまま肘を曲げ、両手で台を押してできるだけ高く飛び上がります。 着地の際に腰が折れないようにしっかりへそ周りに力を込めて体幹を一直線にキープします。
	Vシット		仰向けで両手を頭上に伸ばします。 股関節から折る意識で腕を振り上げる反動を利用して上半身と下半身を素早く持ち上げV字姿勢になり、スタート姿勢に戻ります。 できるだけ早く連続で行います。
バランス	バランストラーニング		仰向けで両手を頭上に伸ばし、手脚を床から上げます。 手脚を床につかないようにして1回転して、素早くV字姿勢になり再び手脚を床につかないようにして元に戻ります。右回り左回り交互に行います。
	エクバテックション		うつ伏せで脚を肩幅に開き、爪先を下に向けて脚を床から上げてキープします。 ①掌を上にして両手を体の脇に伸ばします。 ②掌を下にして両手を肩のラインで横に伸ばします。 ③掌を内側に向け両手を頭上に伸ばします。 以上の姿勢でお尻を締めて肩甲骨を内側に寄せるようにして胸を起こして上体を持ち上げます。
体幹補強	トランクツイスト		※回数やセット数は年齢や筋力に合わせて設定して下さい。