

スポーツと食事～基礎編～

(「ジュニアのためのスポーツ食事学」柴田麗・著 株式会社学研プラス より)

☆「食事」はスポーツのパフォーマンスの基礎（土台）

スポーツを頑張っているみなさんは、「試合に勝ちたい」、「記録を伸ばしたい」、「あの選手みたいになりたい」などの夢や目標をもっていると思います。そのために日々の練習に励んでいることでしょう。その中で、毎日の「食事」がとても大切な役割を果たしていることを知っていますか？

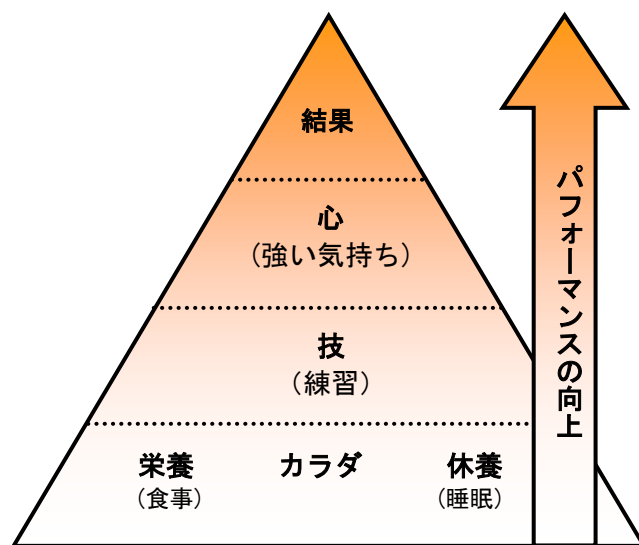
私たちのカラダは食べたものからつくられています。

そのカラダで毎日の練習を繰り返して基礎体力がつき、技術が身につく、その技術が向上していきます。毎日の厳しい練習を乗り越えていくと、精神力にも磨きがかかり、心の強さも培われていきます。その総合力が結果（パフォーマンス）となってあらわれてくるのです。

「食べること」で夢や目標に近づく

☆成長期にある中学生にとって食べることはとても大切！

「日常生活の分」＋「スポーツの分」＋「成長の分」の栄養が必要。だから「たくさん食べよう」と言われるのです。

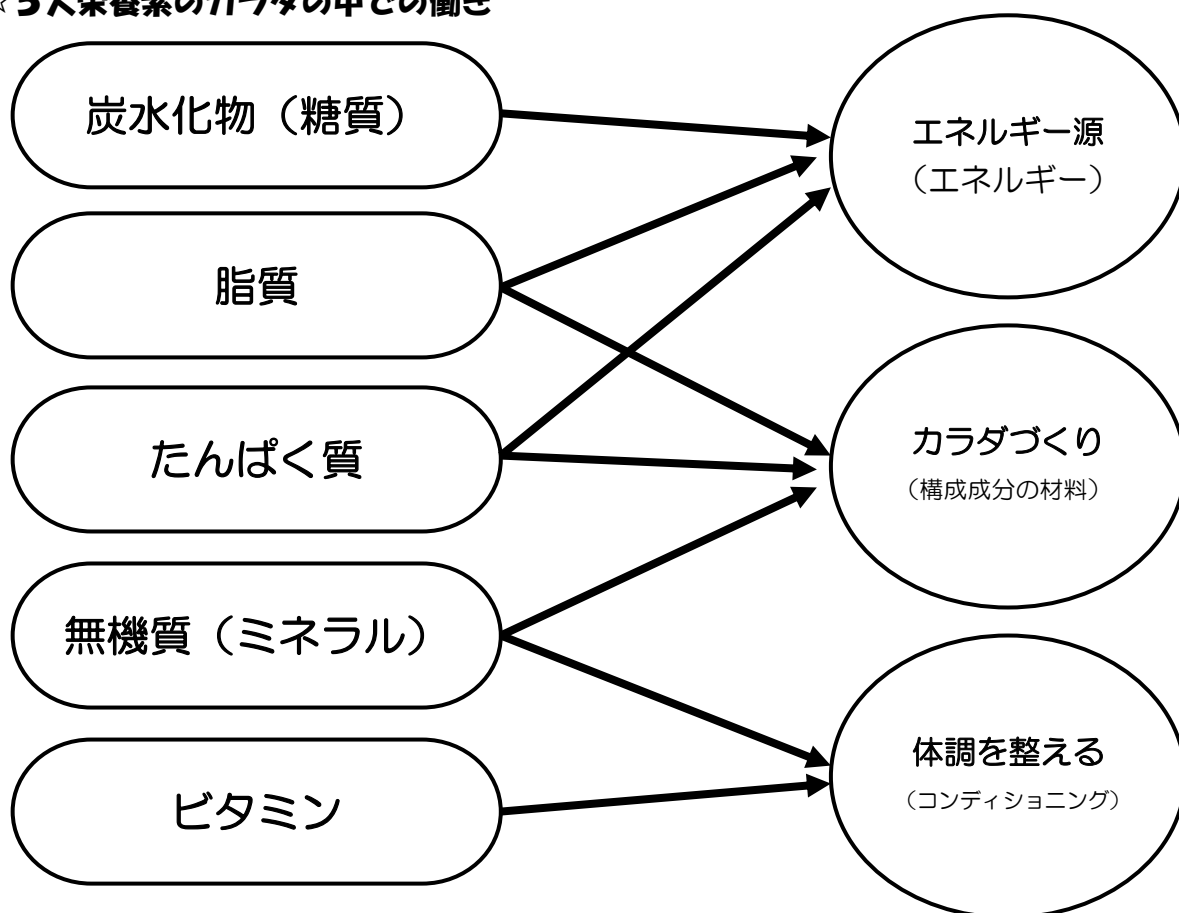


☆体調チェック表

	チェック	項目	不足している栄養素の働き
練習期	<input type="checkbox"/>	練習がきつくてついていけない	エネルギー源
	<input type="checkbox"/>	ケガをしやすい、貧血といわれた	カラダづくり
	<input type="checkbox"/>	いつもだるくて疲れが残っている	体調を整える
	<input type="checkbox"/>	目覚めが悪い、授業中ボーッとしている	体調を整える
試合期	<input type="checkbox"/>	試合後半のスピードが落ちる、バテがひどい	エネルギー源
	<input type="checkbox"/>	集中力が落ちる	エネルギー源
	<input type="checkbox"/>	体力がない、あたり負けをする	カラダづくり
	<input type="checkbox"/>	緊張する、カゼをひきやすい	体調を整える
	<input type="checkbox"/>	体重が減ったまま戻らない	エネルギー源

これらの項目は食生活を少し見直すことで改善されることもあります！

☆5大栄養素のカラダの中での働き



極端に好き嫌いをしたり、何も知らず、気がつかずに偏った食事を続けたりしていると、自分が持っているカラダの機能を100%生かせない上に、「こそぞ！」というときに力を出し切れません。

例えば、A選手は好き嫌いが多く、「体調を整える」働きをしているビタミンが不足する食事が続いていたとします。毎日の練習を頑張って、ある日スタメンに選ばれた。気分は上々。しかし、試合前は疲労や緊張からいつもより、体調を崩しやすい状況にあります。A選手は偏った食事が続いているために、カゼをひいてしまい試合に出られなくなってしまった——

毎日トレーニングをして、ライバルと競って、スタメンを獲得したのに…。偏った食事が、トレーニングの成果を知らず知らずのうちに、自ら台無しにしていたのです。

試合でのよいパフォーマンスのために、毎日のトレーニングでテクニックに磨きをかけることは大切です。それと同じくらい、毎食バランスのとれた食事を続けてカラダをつくり、体調を整えることはとても大切なのです。

☆水分を上手にとろう！

水分には、酸素や栄養素を運ぶ役割のほか、汗となり体温の調節をするという大切な役割をしています。水分補給のポイントをおさえる習慣を身につけましょう。

1. 練習や試合の前から水分補給
2. のどが渇く前にこまめに少しずつ水分補給
3. 運動中は低糖度・ミネラル入りのスポーツドリンクで水分補給
4. 練習前後の体重測定で水分補給の適正を知る

出来ることから
やってみよう！