



## 総体はもうすぐ！スポーツと栄養について

いよいよ総体が近づいてきました。3年生はもちろん、1・2年生も日々の練習で努力してきた成果を存分に発揮してほしいと思います。

人間の身体は、皆さんが食べているもので出来ています。スポーツに関しても、そのことは同じで、競技力を向上させるために大切なのは、まず栄養と休養で体の土台をしっかりとつくること。土台をつくることで日々の練習で磨いた技と、強い精神力が合わさり、望ましい結果がついてきます。そのため、食事はもはやトレーニングの一部といっても過言ではありません。

しっかり食べて試合で全力が出せるようにしましょう！

土台作りをしっかりと！！



今年の夏はとても暑い！水分補給は欠かさず行いましょう！

### のどが渇く前に飲む！

「のどが渇いたな」と感じた時には、すでに体の水分は不足気味です。今年の夏は例年よりも気温が高く、かなり暑くなるようです。こまめに水分を摂取するようにしましょう。

### 適温は5～15℃

冷やしすぎは体によくありません。スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。



## ～試合前後の食事～

### 試合前日

#### 主食をたっぷり！エネルギーを蓄えよう！

試合前日は、エネルギー源となるグリコーゲンを筋肉と肝臓に十分に貯えておく必要があります。そのため、どの種目においても脂質は控えめに、炭水化物(糖質)を多く摂るようにしましょう。同時に、試合に向けての緊張感やストレスが高まるので、体調を整えるビタミンCも必要です。

炭水化物を多く含むもの:ごはん、パン、うどん、そば、パスタ、お餅など

ビタミンCを多く含むもの:みかん、いちご、キウイ、果汁100%オレンジジュースなど



～試合前日は控えたほうがいい食事～

- 脂質が多く、消化に時間のかかるもの…天ぷらやカツなどの揚げ物、こってりソースの料理、生クリーム・バター・マヨネーズをたっぷり使った料理 など
- 生もの…刺身など
- 食物繊維の多い根菜類…ごぼうやさつまいもなど
- 普段食べ慣れていないもの

### 試合当日

#### 試合時間を考えて朝食を食べよう！

緊張しているときは、胃腸の消化吸収力はいつもより低下しています。当日の朝ごはんは、腹持ちのよいおにぎりやパン、めん類などの主食を試合の3時間前には食べて、筋肉のエネルギーをたっぷり蓄えましょう。また、油っこい料理は避けるのが得策です。

### 試合後

#### 食事で体力回復！

試合で消耗したエネルギーを回復し、傷ついた筋肉を修復させるために、炭水化物(糖質)とたんぱく質を組み合わせるとりましょう。

できれば、試合後30分以内におにぎりやサンドイッチなどの軽食をとることをおすすめします。食事までの時間をあけすぎないことが疲労回復のポイントになります。