

(1) 食事の役割

指導のポイント

- 三食規則正しく食べることや、好き嫌いをしない生活習慣を身につけることは、運動能力と大きく関係がある。
- 朝ごはんは、必ず食べる。
- 消化・吸収をよくするために、よくかんで食べる。
- 間食は食事ではとれなかった栄養素が入っているものを選ぶ。

児童生徒は、身体が未発達なため、体格や体力の個人差が大きいので、それぞれの成長度合いに合った食事を考えることが重要である。

バランスのとれた食事をとることは、スポーツをする上でも、コンディションを維持することができ、質の高いトレーニングをつむことができる。また、栄養に偏りがあると、ケガをしやすくなる。試合当日に、最大限の力を発揮させるためにも、食事管理が大変重要である。

スポーツをする子どもに特定の食品やサプリメントを与えることがあるが、食事から必要な栄養素をとることが基本である。食品には、複数の栄養素が含まれているので、たくさんの食品から幅広い栄養素をとることがよい。そのために、三食規則正しく食べることや、偏食をしない生活習慣を身につけることが大切である。特に中学生になると、過度の偏りは貧血などの問題を招き、運動能力に支障をきたすことがあるので、正しい食事をとる指導が必要である。

朝ごはんは、一日の活動の源である。朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムを身につけさせる。

さらに、子どもは消化器系の組織や内臓が未発達なので、消化がきちんとできないまま排泄される量が多い。よくかんで食べないと、消化器官に負担がかかり、消化・吸収が悪くなる。内臓を疲れさせないためにも、しっかりよくかんで食べる習慣を身につけさせる。

(2) 水分補給について

指導のポイント

- 運動開始前にコップ一杯程度の水分補給をする。
- スポーツをする場合は、「水分はのどが渇いたと感じる前に飲む」を基本にする。
- 運動中は、15～20分ごとに水分を補給する。

スポーツをすると体温上昇を調節するために汗をかく。このためスポーツをする場合は、「水分はのどが渇く前に飲む」を基本にするとよい。温度条件にもよるが、汗によって失う水分は体重の2%以内の脱水にとどめることを目安とする。気温の高い時は、15～30分ごと飲水することで、体温の上昇が抑えられる。

水分の摂取が多くなる場合は、水温は5～15℃位にして、0.1～0.2%程度の食塩と4～6%程度の糖分を含んだものが飲みやすい。

※ 吸収のよい飲み物

1リットルの水に

ティースプーン半分の食塩(2g)
砂糖 大さじ4~5杯
レモン・ライムなどの好みの果汁 適量

運動中はできるだけ自由に飲水を行ってよい。また、汗には水以外にも電解質が含まれるので、日頃から、野菜や果物、海藻類をしっかり食べて補うという指導も必要である。

(3) 試合時の食事の内容とタイミング

ア 試合前の食事

指導のポイント

- 試合前の食事は、三日前から高糖質食にする。
- 食物繊維(ごぼうやいも類、豆類)の多いものや油を多く使う調理法は控える。

試合前の食事は、四日前までは通常の食事をとるが、三日前から高糖質食がよい。炭水化物(ごはん、パン、うどん)などしっかり食べ、ビタミンB群(卵、低脂肪牛乳、豚もも肉、ほうれん草など)、ビタミンC群(野菜やみかんなどの柑橘類)といったものを多めにとる。

食物繊維の多いもの(ごぼうやいも類、豆類)、揚げ物などの油を多く使う調理法は控えるとよい。

※炭水化物(糖質)を多くとるのはなぜ?

炭水化物(糖質)は、体内で分解されグルコース(ブドウ糖)になる。グルコースは筋肉や肝臓にグリコーゲンとして貯蔵され、運動の時に使われるエネルギー源になり、脳の唯一のエネルギー源になる。貯蔵しているグリコーゲンが不足すると最大運動能力の50%でしか競技できないといわれるので、試合当日のパフォーマンスを高めるには、炭水化物が多く含まれる主食を普段の1.5倍ぐらい食べるとよい。

イ 試合後の食事

指導のポイント

- 試合後は、できるだけやく糖質の濃い飲み物を補給するとよい。
- 疲労回復を助けるため、試合後30分以内にビタミンCやクエン酸の多い柑橘類をとる。
- 栄養だけでなく睡眠も大切なので、寝る前に消化の悪い食べ物は控える。

試合直後には、エネルギー源として使われた糖質を早く補給すると、疲労回復が図れる。この時、糖質の濃い飲み物をとるとよいが、甘すぎると、かえってのどが渴きつい飲みすぎのため、水分で満腹になり、肝心の食事が食べられなくなるので注意すること。

ビタミンCやクエン酸の多い柑橘類は、疲労回復を助けるため試合後30分以内にとるとよい。また、試合後、筋肉が疲れているときは、内臓も疲れているので、自分の好きな料理で消化吸収のよいものを選ぶとよい。

(資料) 次のスライド(14枚)は、中学生、保護者へのプレゼンテーション用のものである。

スポーツ活動と食事

食事トレーニングのひとつ

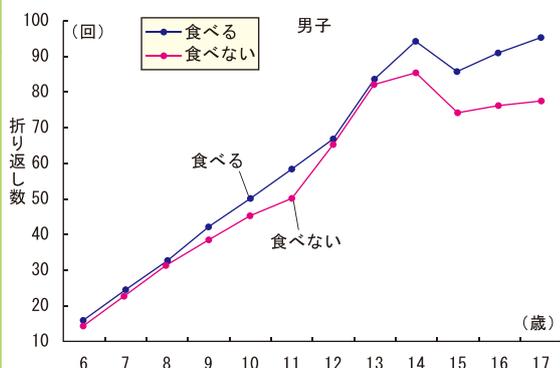
毎日「バランスのよい食事」をとろう!

- コンディションを維持することができる
- ケガを予防することができる
- 質の高いトレーニングを実施することができる
- 試合で最大限の力を発揮することができる
(パフォーマンスの向上・競技力の向上)

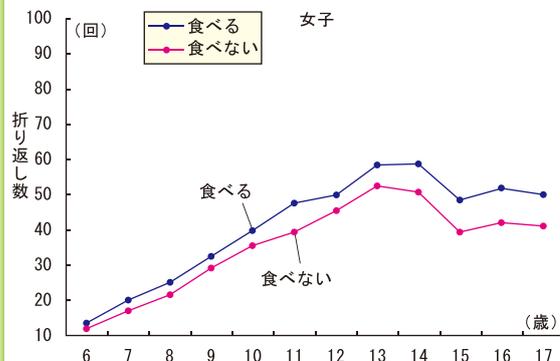
- 体力や技術を高めるためのトレーニングはしても、選手の食生活にまで気を配っている指導者や保護者は少ない
- 成長期にある小・中学生の選手は、競技力向上のためには、トレーニングとともに毎日の食事が大切であることを意識しなければならない
- 子どもの頃に身に付いた食習慣は、大人になっても付いてまわるので、小・中学生の時期に正しい食習慣を身に付けておく

選手として身に付けたい食習慣

- 朝食をしっかり食べる(欠食をしない)
- 好き嫌いをしない
競技レベルが高いチームの選手ほど、好き嫌いが少ない。強い選手になるためには、何でも食べられるようにしておかなければならない
- 「食事の基本スタイル」を実践する



図朝食摂取状況別20メートルシャトルランの折り返し数(6歳~17歳)
[平成17年度体力・運動能力調査結果]文部科学省



図朝食摂取状況別20メートルシャトルランの折り返し数(6歳~17歳)
[平成17年度体力・運動能力調査結果]文部科学省

バランスのよい食事

いろいろな食品を食べよう！
「食事の基本スタイル」

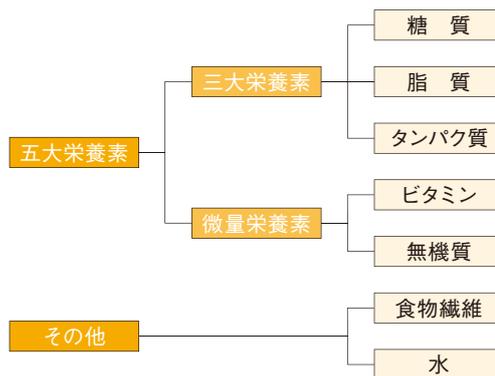
- 主食（ご飯・パン・麺類など）
- 主菜（魚や肉、卵や大豆を使った料理など）
- 副菜（野菜やきのこ、海藻を使った料理など）
- 牛乳・乳製品（牛乳やチーズ、ヨーグルトなど）
- 果物（みかん、かき、ぶどうなど）

- 必要な栄養素は、食事（食材）からとることが基本である
- バランスのよい食事を日々心がけていればサプリメントにたよる必要はない
- 1日に必要な食品を3食でバランスよく食べる。（1回の食事で片寄らないようにする。）
- エネルギー摂取量が満たされた、バランスのよい食事を心がける

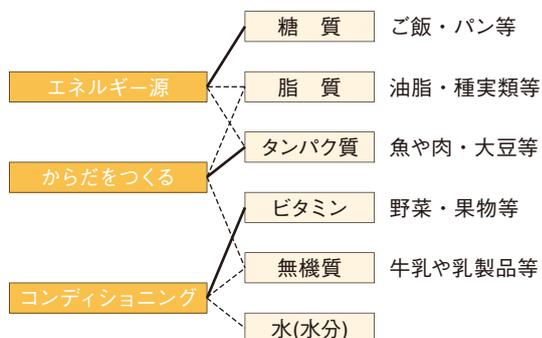
バランスのよい食事

- 主食⇒体を動かすエネルギーのもとになる
- 主菜⇒体をつくるもとになるものが含まれている
- 副菜⇒体の調子を整えてくれるものが含まれている
- 牛乳・乳製品⇒じょうぶな骨や歯をつくるのに欠かせない
- 果物⇒副菜と同じように体の調子を整えてくれるものが含まれている

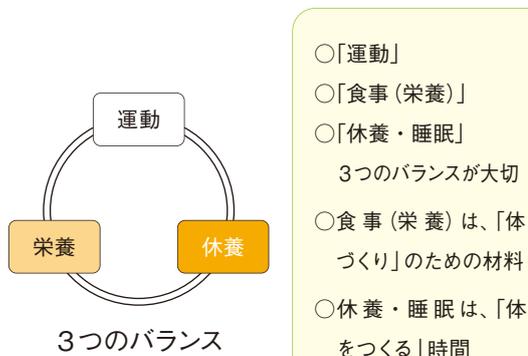
栄養素



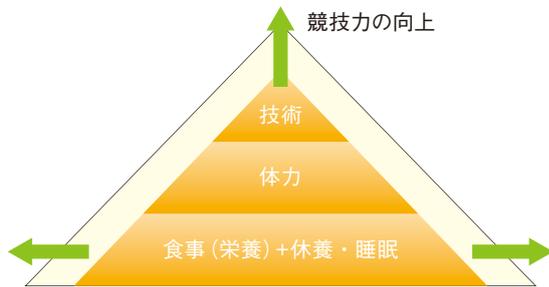
スポーツ活動と栄養素



「試合で勝つ」ための体づくり



体力や技術を高めるためには！



- 食事(栄養)と休養・睡眠⇒技術や体力の土台
- 土台をより大きくする⇒より高度な技術や体力

試合までの食事

試合前

- エネルギー源を蓄えておく
- ご飯(糖質)中心の食事

試合当日

- 試合開始3時間前までには済ませ
- おにぎり・うどん・パンなど

1時間前

- 体温を上昇させ、やる気を起こす
- バナナなど

30分前

- 水分と糖分の補給をする
- スポーツドリンクなど