



# ジュニアアスリート選手のための スポーツライフマネジメント

## Vol.1 スポーツライフマネジメントとは

監修 樋口 満 先生 (早稲田大学スポーツ科学学術院教授)

「運動」「栄養」「休養」の  
バランスが大切

「スポーツライフマネジメント」って知っていますか？スポーツライフマネジメントとは、スポーツライフの3要素である「運動」「栄養」「休養」を総合的に考えて管理し、その効果を最適化することです。勝敗にこだわり過ぎて、無理なトレーニングを重ね、ケアを怠ると疲労が残ったり、故障しやすくなります。その結果、試合に出られなくなってしまうリスクがあります。スポーツライフをマネジメントし、コンディションを整えれば、故障のない競技生活や競技力向上、文武両道の達成を導くことができますでしょう(図1)。

ジュニアスポーツ選手の、生涯にわたる豊かな人生につながるスポーツライフの確立のためには、スポーツライフマネジメントを実践することが不可欠です。



「スポーツライフ3要素」を  
マネジメント(管理)  
故障のない競技生活・  
競技力向上・文武両道  
生涯にわたる  
豊かな人生につながる

図1 スポーツライフの3要素

ジュニア期は、未来のアスリートになるための「土台」をつくる大切な時期

ジュニア期の中学から高校にかけては、人生で最も身長が伸び、エネルギーを必要とする大切な時期です。そのため私たちのカラダをつくる毎日の食事は、とても重要になります。何を、どのくらい食べるか、といった食事に対する意識を高めましょう。

成長するポイントは年齢に応じて変わるため、その年齢に合わせたトレーニングで能力を高めることが求められます。たとえば「動作の習得(脳・神経系)」は小学生のときに伸びますし、「粘り強さ(呼吸・循環器系)」と「身長(筋・骨格系)」は中学生のときに、「力強さ(筋)」は高校生以上で伸びていきます。全般的にこの年代は、カラダづくりを中心とした基礎体力づくりがポイント

### ジュニア期の生活リズム

ジュニアスポーツ選手の現状をみると、午後トレーニングを終えてから夕食までの時間が2時間以上や1〜2時間になる選手が数多くいます(図2)。そのため、夕食を食べるのが大変遅くなってしまいます。トレーニング効果を高め

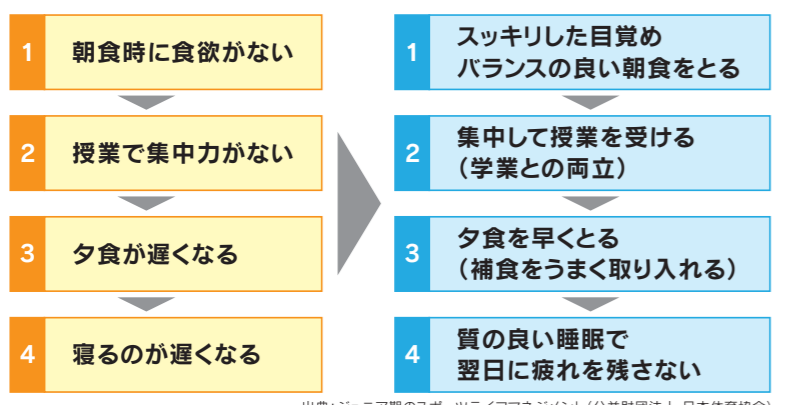


図2 生活リズムの現状と改善

TOPICS  
栄養調整食品を上手に活用しよう

朝食などを食べる時間がないときは  
栄養バランスのとれたものを

トレーニング直後の  
タンパク質補給などに  
ゼリー状のものを

朝は登校時間ギリギリに起床し、朝食を抜いてしまう選手が少なくありません。朝起きたときには、カラダは脱水状態になっていて、血糖値も低くなっています。この状態で朝練習をするのはとても危険です。たとえ朝練習がなかったとしても、水分補給と、量・質ともにバランスの良い朝食をしっかりと摂りましょう。また、朝食を食べないことで、脳へのエネルギーが不足し、授業に集中できない選手も数多くいます。中学生よりも高校生のほうが、そして、特に女子より男子で多くみられます。朝食で集中力を高めるためには、おにぎりやトーストだけでなく、糖質単体ではなく、栄養のバランスがとれた食事が欠かせません。

「質の良い睡眠」と「バランスの良い食事」は、学業とスポーツ活動を両立させるための重要な要素です。

### ジュニア期のスポーツライフ

ジュニアスポーツ選手が、より望ましいスポーツライフをおくるためには、どのようなことに気をつけ、注意をしなければならぬかを、しっかりと知ることが大切です。

それらは、トレーニング、食事、睡眠(休養)のスポーツライフのあり方だけに限られるのではなく、それは、ジュニアスポーツ選手が知的能力を高めるための勉強にも、集中力を高めて努力できるように、時間と体力のゆとりを持たなければなりません。トレーニングを終えて帰宅し、夕食を食べた後に自主学習をすること、学校での授業に集中すること、勉学期の過ごし方の基本をきちんと実行できるように、スポーツライフを組み立てましょう(図3)。

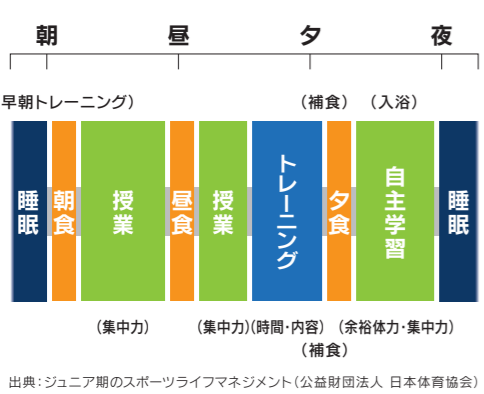


図3 スポーツライフの留意点

適正なスポーツライフマネジメントを実践して、選手生活、そして人生を豊かにした先輩の選手たちはたくさんいます。スポーツに努力することが大きな成果を得ることにつながるよう、選手はもちろんなこと、指導者そして保護者が一体となってスポーツライフの改善に努力することが成功につながります。

### トレーニング日誌をつけよう

トップアスリートだけでなく、意識の高いスポーツ選手は、みんな、自分のトレーニング日誌をつけています。トレーニングの内容と量、食事の時間と内容、睡眠と起床時間、体重、排便、水分の摂取量、気分、そしてその日の体調などを記録します。記録をとり続けることで、自分で意識してコンディショニングができるようになり、みずから生活の質を高めるようになってきます。

生活習慣のなかには、将来の活躍につながるヒントがたくさん隠れています。何をするか、何を食べるか、どんな生活をするかへの意識改革と、そのたゆみない継続こそが、明日への大きな一歩であると言えるのです。まずは、できることから始めてみましょう。

