



TOPICS

アスリートの試合食

競技によっても違いますが、試合前にはパフォーマンスに悪影響を及ぼす可能性がある食品を控えることも大切です。

控えた方がよいもの	
高脂質のもの 消化に時間がかかる 揚げ物、マヨネーズなど	高繊維のもの 消化に影響、ガスが溜まりやすい ごぼう、海藻など
乳製品 消化に影響、ガスが溜まりやすい 牛乳、ヨーグルトなど	香辛料 胃腸に負担をかける 唐辛子など

普段の食事ではバランス良く食事を摂ることが大切です。

エネルギー源となる糖質を含むものをしっかり摂りましょう。

しっかり食べた方がよいもの
主食・いも ごはん、うどん、パン、もち、じゃがいもなど
果物、果物ジュース バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、ぶどうなど

しっかりさせるようにします。憧れの選手を目標に、そこを目指すようにさせます。ジュニアの時期から食事を含めた自己管理を意識させることにより、成長してからも自己管理ができるようになります。保護者が全て管理をしてしまうと、大人になつてから困ることになってしまいます。

— 食事については？ —
 成長段階の子どもには、個人差がありますが、競技によって目指すカラダや食事の摂り方も異なります。各々の目標に沿った食事を、正しく摂ることによって1年ないし2年後には競技成績に差が出てきます。食事管理を習慣化するためにも子どもたちの早ければ早い段階でスタートすると良いでしょう。

将来、オリンピックに出たり、アスリートとして活躍を目指すのであれば、競技における技術や体力づくりだけでなく、今のうちからカラダ作りを意識して、食生活を管理していきましょう。「意識すること」が、きっと将来につながっていきます。

第1回から4回まで、ジュニア選手のスपोर्टライフマネジメントとして、栄養補給、水分補給、体調管理などを取り上げてきました。今回は実践的なお話しを、至学館大学の杉島先生にお伺いしました。

先生が指導されている、至学館大学レスリング部は、リオオリンピックでメダル獲得の選手を多数輩出されています。現在、大学のクラブをはじめ、実業団やプロチームの栄養サポートをしています。

生活の中で実践を続けた結果、意識が変わってくる選手を良く目にします。特に食事は休養、睡眠、精神面などの体調管理に直結しており、ライフサイクルを意識するように指導します。実際には、栄養指導をしても、すぐに結果が出るとは限りませんが、トレーニングとあわせて、長い目で見ていくと必ず結果がでてきます。

— アスリートを指導する中でのポイントは何ですか？ —
 アスリートであっても、食事や栄養のことを、正しく理解している人は少なく、なかなか実践が難しいのですが、今まで気づかなかったことを理解し、

— 栄養サポートをするシーンはオリンピック効果で増えていますか？ —
 確かに、リオオリンピックでたくさん選手がメダルを取り、スポーツへの関心は高まっていると感じます。競技の場面でもスポーツをする環境が整いつつありますし、然るべき指導者が揃うと、生活面のサポートが充実させようとするチームが増え、指導者、保

護者からのセミナーの依頼も増えてきています。例えば、シーズンのある競技では、今何をすべきか、練習がハードになる合宿での食事のとり方、ハイシーズンに向けての栄養摂取や水分補給法について講義します。オリンピックへ行く選手や常にトップを目指す選手全体に感じるのは、意識が高く自己管理ができるということ。特に減量が必要な競技では、体重の管理が重要ですが、試合前の急激な減量を、私はおすすめしません。カラダ作りを指導し、数か月前から調整させ、減量しやすいカラダを作らせます。これらは、至学館大学レスリング部の選手に実践してもらっています。

— 選手への指導はどのように行われていますか？ —

指導している選手と毎日話すのは難しくても、食事内容を写真でチェックしたり、疑問や不安がある場合はメールで連絡が取れるようにして情報共有をしています。そして数か月に1回程度カウンセリングをし、ライフスタイルや今の体調についてアドバイスをします。例えば、12月～1月はハードなスケジュール後に体調を崩しやすいため、ケガや風邪の予防を中心に話をします。免疫力を高めるための食事や腸内環境を整えるための食事の摂り方についても理解してもらいます。こうした選手は年間のサイクルの中で自分の体調を管理し、状況に応じて実践していきます。

— アスリートを目指すジュニア選手をサポートする環境は？ —

ジュニアの場合、学校の規則に縛られるケースが多くあります。一番カラダが作られるこの時期は昼食の内容、補食など一つ一つが大切です。特に補食では、学校側と話し合ってから牛乳の自動販売機を設置してもらった例もあります。もし近辺でその環境がない場合、保護者やコーチがきちんと準備することが望ましいと思います。

ジュニアへの指導は動機づけを

Vol.5 アスリートを支える体調管理

監修 杉島 有希 先生 (至学館大学健康科学部助教、スポーツ栄養サポートチーム(SNST)代表)

ジュニアアスリート選手のためのスपोर्टライフマネジメント

アスリートを栄養面から支える「SNST」

監修の杉島先生を中心としたSNST(至学館大学スポーツ栄養サポートチーム)は「スポーツ栄養」のプロチーム。栄養の面からアスリートに対するサポート活動を行っています。

栄養アセスメント 身体組成測定・骨密度測定・身体活動量調査・食事チェック	栄養ケア 栄養セミナー・個別カウンセリング
弁当開発・販売 あすリーと弁当・あすリーと定食・リカバリー食	試合帯同 遠征中の食環境整備・遠征時の食事提供・遠征先のメニュー調整

プロチームや選手、大学の体育会系クラブなどをサポート!
 総スタッフ数:77名 サポート選手数:約527名

SNSTについて詳しくは <http://ameblo.jp/s-snst/>