



Dr.生田 進一のワンポイント

神戸市サッカー協会医事委員長



(生田進一／神戸市サッカー協会 医事委員長 /六甲病院整形外科)

筋グリコーゲンを高めてベストコンディション作り

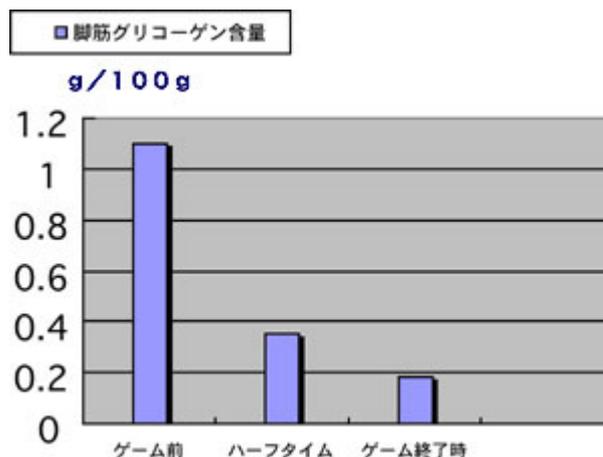
サッカーの試合では後半半ばを過ぎると、キックやダッシュのスピードがガタッと落ちることが良くあります。これは脚筋の速筋線維のグリコーゲンがなくなってしまうためです。

収縮速度が速い速筋線維のグリコーゲンがなくなれば、ある程度の動きはできるが、素早い動作ができなくなります。図でわかるように、脚筋のグリコーゲン含量はハーフタイムにはゲーム前の1/3に、ゲーム終了時には1/10まで減少します。

このことから、試合前には糖質を多くとり、筋グリコーゲン含量を高めておく必要があります。

具体的には試合の1週間前は脂肪と蛋白質の多い食事（洋食系）をとり、試合の3日前より糖質の多い食事（和食系）をとるといいでしょう。また、ゲーム直前・ゲーム中にも水分とともに糖質を補給しましょう。さらに連戦の場合は、グリコーゲンの補給をできる限り早く開始すべきです。

試合終了1時間以内には糖質をとれるように準備しましょう。



[<戻る>](#)