

体調管理



どれだけ自分の体調管理ができるかということが成績につながる
そのためには、ある程度は自分の体を把握しておく必要がある



疲労感、体重、食欲の3つは
簡単にチェックできる

1日や2日の短期間では
わからないかもしれませんが、
長期でつけていると
次第に自分の体をコントロール
できるようになってきます

いち早く自分の体調変化に気がつき、
早急にその対処を行えてこそ、一流選手と言えます

試合前日の食事



*たくさん食べて欲しいもの

栄養フルコース型の「①主食」と「④果物」

● 主食 … ごはん、パン、うどん、そば、パスタ、お餅 など

● 果物 … みかん、いちご、キウイ、
果汁100%オレンジジュース など



*控えた方がいいもの

● 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 … ごぼうやサツマイモ など

● 普段食べ慣れていないもの



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
ですから、**脂質は控えめにして、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なか、体調を整える**ビタミンCも必要です**

そして、

前日の夕食はなるべく

早めに済ませるようにし（就寝3時間前）、

リラックスして深く十分な睡眠を取れるように心がけましょう

株式会社明治【公式】HP：
ザバス栄養講座、
スポーツジュニアと栄養より引用