

# 試合当日の食事



試合開始までにできるだけエネルギーを貯えておけば、パフォーマンスの低下を最小限にすることができます



そこで試合当日も、前日と同様に主食と果物中心の高炭水化物（糖質）食を摂りましょう  
また、試合開始時間から逆算して、  
**3～4時間前までに食事を済ませることもポイントです**

試合開始時間などによって一度に食べられないようであれば、食事回数を分けるなど食べやすい方法を工夫しましょう

試合開始時には、胃の中は空っぽ、でもエネルギーは満タンという状態がベストです！

# 試合当日の食事



また、試合開始3～4時間前に十分な食事を済ませても、1日に何回も試合を行う競技や、試合時間が長い競技では、途中で頭とカラダのエネルギーが切れ、スタミナや集中力が落ちてきてしまいます  
そこで、

試合開始時間や試合と試合の間の時間を考慮して食べるものを選び、上手に栄養補給をするコツをマスターしましょう

《試合開始までの時間と食べ物の関係》

