

# ～防衛体力にも目を向けよう～

## － 朝食を考える！ －

前回、朝食の意味について紹介しましたが、実際に選手の食生活はどうでしたか。調べてみると、内容はなんであれ多くの選手が朝食を摂れていました。また、食べていない理由としてあがった中に、「用意されていない」というのがありました。これは家庭の事情もあるでしょうが、選手の意識次第で自分で用意するなど解決は出来ると考えます。

食生活はトレーニングの一部です。選手の意識革命を起こして体作りをより高めていきましょう。



### <朝食は体の目覚まし！>

朝食を食べることで体が動き出し、その日1日が始まります。昼食まで何もエネルギーを入れない状態では体の中のリズムが狂ってきます。リズムのある生活を送ることで今まで以上に活動的な気分や行動が生まれてきます。朝食は体の目覚ましです。

### <朝食は朝練！>

朝食を抜くと、体を作るために必要な1日のエネルギーが足りなくなります。それでは体力はなかなか向上してきません。朝食でしっかりとエネルギーを補給しましょう。

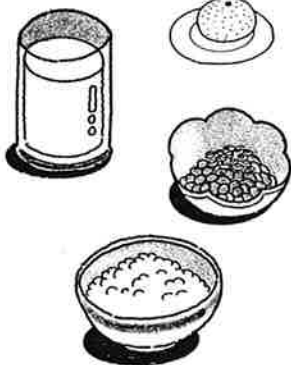
ある高校では・・・トレーニング期に体を大きくしようと、これまで続けてきた早朝練習を中止し、その時間を朝食を摂ることにあてました。選手はしっかりと朝食を摂ることで、それまで以上にウエイトトレーニングの効果が上がり、体も一冬で大きくなったそうです。朝食が体作りにどれほど重要かを実感する一例ですが、先生の決断力と勇気に驚きです。

### <納豆ご飯、牛乳、フルーツ etc.>

エネルギー源となる炭水化物、体を作るたんぱく質、栄養素の吸収に不可欠なビタミン、ミネラル、を摂る必要があります。

炭水化物はご飯、パン、パスタなど。たんぱく質は肉や魚、豆腐や納豆などの大豆製品、卵など。ビタミン、ミネラルは野菜やフルーツ、そしてカルシウムは牛乳やチーズに含まれます。

調理の手間がかからず、短時間で用意できるものであれば選手自身で朝食を摂ることが出来ます。重要性を理解して自ら朝食を摂る事が出来るように工夫しましょう。スナック菓子や炭酸飲料はエネルギーはたっぷりですが、スポーツ選手に必要なたんぱく質やビタミンが不足しがちです。果物やチーズなどの乳製品を取るようにしましょう。



### <姿勢>

せっかく摂った朝食、栄養素をしっかりと体に吸収させたいものです。そのためには内臓が動きやすいような姿勢を取ることが重要です。猫背では内臓のある空間が圧迫されます。胸を張って胃腸が動きやすいようにスペースを作っておきましょう。また、背中に硬さがあると内臓の機能低下を起こしかねません。腰回りや背中のコンディショニングを行いましょう。



### <胃にやさしく>

疲れている時は胃腸の働きも鈍っています。胃がもたれていたり、調子の悪い時は「食べなければ」と思う必要はありません。油ものは控えたり軟らかいものを選ぶなどして、吸収しやすい食事を摂りましょう。食べたものをしっかりと噛むことも胃にやさしい食べ方です。



食べる事、食べる内容、食べ方、何か1つの努力が出来るということは食生活に意識が向いているということです。1つのきっかけから朝食をコンディショニングにいかしていきましょう。