

～防衛体力にも目を向けよう～

－試合期の食事と睡眠－

これからシーズンを迎える競技や、新チームになって本格的に始動しだしたチームもありますね。さて、今回は、大事な試合1週間前から試合直前までの流れを、食事と睡眠を中心に紹介したいと思います。

人間の生活リズムはすぐには変えられません。試合日1週間ほど前から試合の日と同じような生活リズムで過ごしてみましょう。

「食事のポイント」

1. 毎日3食しっかり食べる

食事は1日の生活リズムを作る上で非常に重要です。

(当日は試合開始の3～4時間前には食べる)

朝食を食べると血糖値が上がり目が覚めます。

2. 栄養フルコース型の食事にする

主食・主菜(メインのおかず)・副菜(野菜料理)・果物・牛乳の5つを毎食揃えるようにすると、必要な栄養素を摂取しやすくなります。

3. 試合直前30分前に糖質を摂る

吸収のよいエネルギー源のブドウ糖(果物など)を摂取し、エネルギー満タンで試合開始!!

「睡眠のポイント」

1. 規則的な睡眠時間をとる

夜は12時前に眠るのがベストです。12時前後に脳から成長ホルモンや疲労回復物質が分泌されます。睡眠は7時間程度とり、1週間ほど前から試合日と同じ時間に起きるようにしましょう。

2. 朝起きて日光を浴びる

朝起きて日光を浴びると、体内時計をリセットする効果があります。

試合前1週間のスケジュール

日程	食事・睡眠
6日～2日前	トレーニング+栄養フルコース型の食事 試合日まで睡眠は7時間程度とり、試合日と同じ時間に起床
前日	トレーニング+高炭水化物食+果物
試合当日	朝食…高炭水化物食+果物 軽食…高炭水化物食+果物(試合約3時間前) 試合30分前…水溶性のビタミン補給(果物・ゼリーなど)



試合前の食事・睡眠の注意点

試合前日→→→栄養フルコース型の食事を高炭水化物食に変えます。炭水化物が体内でグリコーゲンに変換され肝臓や筋肉内のグリコーゲン貯蔵量を高めておくことが出来ます。緊張から眠れない場合はストレッチや布団に入り目を閉じてゆったりと腹式呼吸でリラックスしましょう。

試合直前→→→3時間前までには食事を済ませることが大切です。一緒にオレンジやリンゴなどの果物を一緒に摂ることによって、肝臓や筋肉内のグリコーゲン貯蔵量が高まります。試合直前に水溶性ビタミン(ゼリーなど)を摂るとエネルギー代謝が円滑になります。

日頃から規則正しい食事と、睡眠を心がけてベストコンディションで試合に臨めるようにしましょう。