

☆スポーツしているひとのごはん☆

○体を作る栄養素

・エネルギーのもと(炭水化物)

→体を動かすエネルギー。

炭水化物が多い食べ物:ごはん、パン、餅

・体を作る原料(タンパク質)

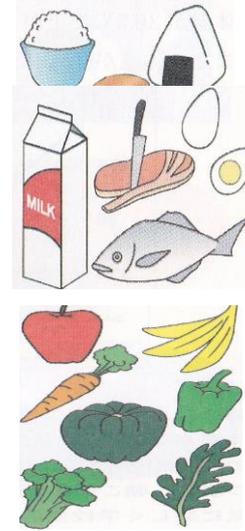
→^{きんにく}筋肉・^{ほね}骨を作る原料。

タンパク質が多い食べ物:肉、魚、牛乳、卵

・体の調子を整える(ビタミン、ミネラル)

→体の調子を整え、^{けが}怪我を^{よぼう}予防する。

ビタミン・ミネラルが多い食べ物:野菜、果物



○試合の日の朝ごはん

・^{たんすいかぶつ}炭水化物を多めに、**タンパク質**は少なめに食べよう。(試合の前日も有効)

・試合の3時間前までに朝ごはんは食べ終わろう。

・^{みそじる}お味噌汁やスープなど温かいものを食べよう。

・油っこいもの(揚げ物)や生卵(生卵)は食べないようにしよう。

・**果物**を食べよう。



試合の時は、エネルギーになりやすいので**ごはん**を多めに食べましょう。炊き込みご飯や巻き寿司などでも良いです。

餅もよく使われます。オリンピックに出場したマラソンの高橋選手や野口選手も、**餅**をたくさん食べて走りました。

ワンポイントアドバイス

カレーライスやチャーハンは油の^{しょうか}消化に時間がかかるので試合にはむきません。

☆スポーツしているひとのごはん☆

○体を作る栄養素

・エネルギーのもと(炭水化物)

→体を動かすエネルギー。

炭水化物が多い食べ物:ごはん、パン、餅

・体を作る原料(タンパク質)

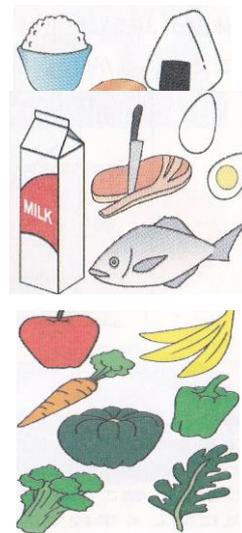
→きんにく・ほねを作る原料。

タンパク質が多い食べ物:肉、魚、牛乳、卵

・体の調子を整える(ビタミン、ミネラル)

→体の調子を整え、けがをよほうする。

ビタミン・ミネラルが多い食べ物:野菜、果物



○試合の日の朝ごはん

・たんすいかぶつ炭水化物を多めに、タンパク質は少なめに食べよう。(試合の前日も有効)

・試合の3時間前までに朝ごはんは食べ終わろう。

・みそ汁お味噌汁やスープなど温かいものを食べよう。

・油っこいもの(揚げ物)や生卵(生卵)は食べないようにしよう。

・果物を食べよう。



試合の時は、エネルギーになりやすいのでごはんを多めに食べましょう。炊き込みご飯や巻き寿司などでも良いです。

餅もよく使われます。オリンピックに出場したマラソンの高橋選手や野口選手も、餅をたくさん食べて走りました。

ワンポイントアドバイス

カレーライスやチャーハンしょうかは油の消化に時間がかかるので試合にはむきません。

○試合の日の昼ご飯

- ・炭水化物をたくさん食べよう。
- ・果物もしっかり食べよう。
- ・いつでも食べれるよう1口サイズのものを用意しておこう。
- ・体が重くならないように食べすぎには注意しよう。
- ・食べたくないときは好きなものでいいのでなにか食べておこう。



○試合の日の夜ごはん

- ・どんなに疲れていても必ずごはんを食べよう。
- ・体を動かすエネルギーとなる炭水化物もたくさん食べよう。
- ・疲労回復にいい野菜や果物をたくさん食べよう。
- ・たくさん汗をかいたのでお茶とお水をしっかり飲もう。

○試合と試合の間のおやつ

- ・1口サイズのおにぎり・サンドウィッチ・果物を食べよう。
- ・エネルギーブロック(カロリーメイト等)やゼリー(ウイダー等)を食べてエネルギーをつけておこう。
- ・炭水化物は体を動かすエネルギーになるののでしっかりとっておこう。
- ・おなかですいたまま試合にでないように気をつけよう。

○スポーツ選手の体になるには

筋肉を大きくするには上の3つの栄養素をバランスよく食べることです。また練習をした後はできるだけ早く(30分以内が効果的)タンパク質が多く含まれる食べ物を毎回食べましょう。人間は寝ているときに体が大きくなるので夜は早く寝るようにしよう。

水分補給って大事！！

水も立派な栄養だ

私たちは運動をすると、汗をたくさんかきます。私たちの体は、運動をして体温が上がると汗をかいて、体温を下げる働きがあります。汗をかくと、**体内の水分**が汗と一緒に減ります。

そして、練習中や試合中に水を飲まないで運動を続けると、体の水分量が減り、体温調節が上手に出来なくなり、**脱水症状**や**熱中症**になる危険性があります。また、水分を十分摂ることは、筋肉に溜まった疲労物質を体の中から除き**疲労回復を早める**ためにも、より効果的です。

ですから、練習前、練習中、練習後も水分をしっかり摂りましょう。

水分補給の量やタイミング、どういう飲み物が良い？

水はスポーツドリンクやジュースなど糖分を含んだ飲料よりもはやく胃を通過しますが、体への吸収がはやいのは**スポーツドリンク(糖分濃度 2.5%~8%)**です。ですから、練習時・試合時の水分補給にはスポーツドリンクが好ましいです。

練習時、試合時ともに

練習前 **300~500ml**

練習中 **100~150 ml**

練習後 **300~500 ml**

水分補給には
冷たい水や**スポーツ
ドリンク**を使いましょう！



例えば...

- ・アクエリアス
- ・ポカリスエット など

- ※1 水の温度は **5~15°C**に冷えたものを摂りましょう
- ※2 練習や試合の時も **20分ごと**に飲みましょう
- ※3 1時間くらいの練習や試合で **500~1000 ml**を目安にしましょう

運動強度		水分摂取量の目安	
運動の種類	持続時間	競技前	競技中
トラック競技、サッカー バスケットボール など	1時間以内	250~500 ml	500~1000 ml
野球 マラソン など	1~3時間	250~500 ml	500~1000 ml/1時間
ウルトラマラソン トライアスロン など	3時間以上	250~500 ml	500~1000 ml/1時間 ※必ず塩分も補給

運動前後の体重測定も必要！

運動前後の体重減少量が **2~3%以上**になると、**運動能力が低下**し、さらにひどい場合には体温調節がうまくできずに**熱中症**になる危険性があります。運動で**脱水傾向**になっていないかどうかチェックするには、**運動前後に体重を測定**することが重要です。

例えば体重 50 キログラムの人が運動後 49 キログラムになっていたら 2%減少したといえます。

トレーニング

- レジスタンストレーニングとは
: いろいろなもので身体に負荷を加え、身体の機能や体の形をよい状態にするための「筋力トレーニング」のこと。
- レジスタンス=身体の外から加わる負荷
(力: 抵抗)

- 負荷抵抗:
- 自分の体重
 - チューブ
 - ダンベル・バーベル
 - マシン
 - 空気 など



バーベル



マシン



バランスボール
メディシンボール

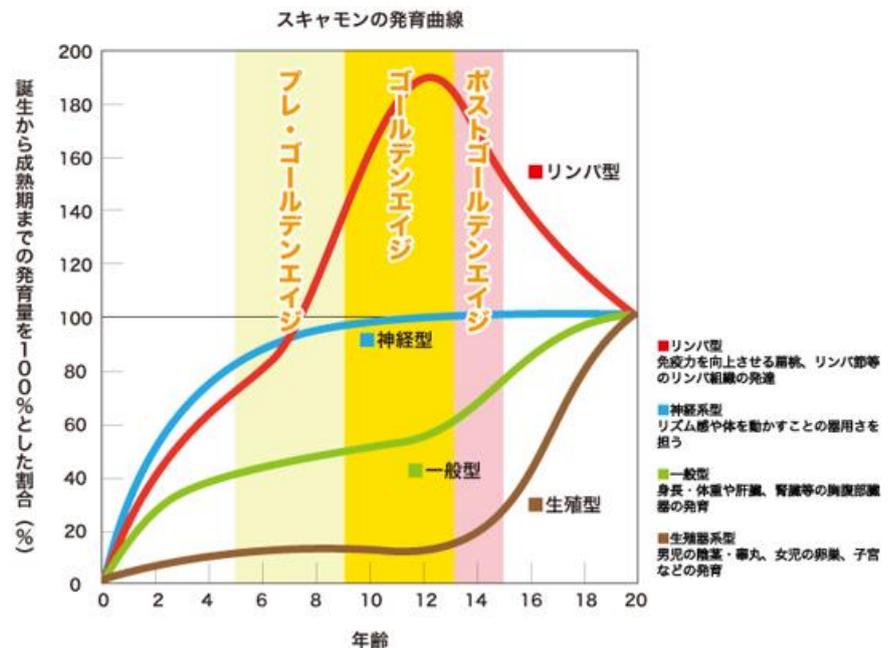


チューブ
ダンベル

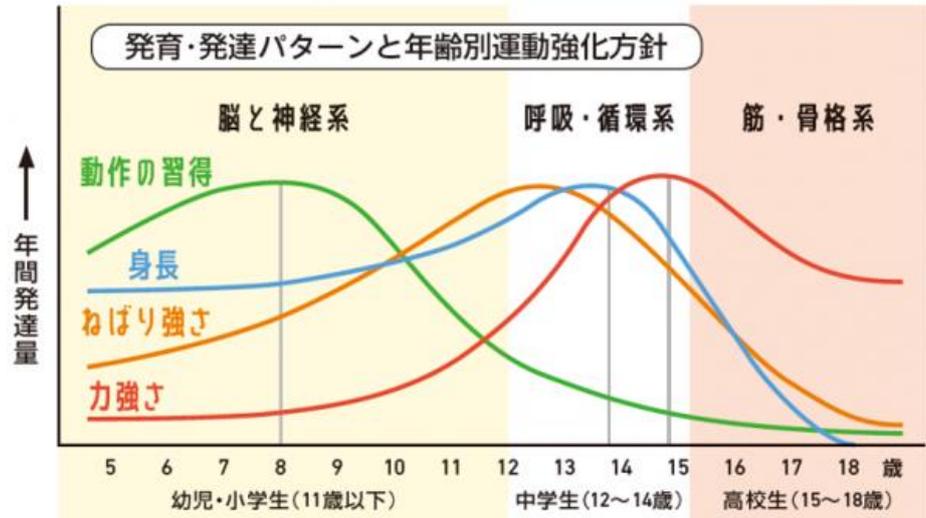
筋力トレーニングの時期

- 低年齢の時期からレジスタンストレーニングを行うと身長が伸びないなどの色々ことをいわれてきましたが、安全な条件下で行えば、筋力アップや靭帯や腱や骨の強化、運動能力や競技力の向上だけでなく、健康増進にも効果的といわれている。

成長段階の把握



発育・発達パターン



年齢別運動強化方針



トレーニング種目の選択・実施方法

種目選択・実施方法	
エクササイズ の 配 列 の 原 則	① 大筋群のエクササイズ (胸・背中・お尻・太ももなど) → 小筋群のエクササイズ (肩・腕など)
	② 複合関節エクササイズ → 単関節エクササイズ
	③ 効果を上げたいエクササイズは先に行う
	④ 姿勢支持筋(体幹など)のエクササイズは後半に行う

応急処置

RICE 処置とは・・・

Rest (安静)

局所固定 & シーン & 松葉杖

Icing (アイシング)

凍傷やアレルギーなどに注意

Compression (圧迫)

強く圧迫しすぎない

Elevation (挙上)

心臓よりも高く上げ、足趾を軽く動かす



アイシングとは

- 氷や水などを用いて身体を局所的に冷却することをいいます。
- 急性外傷後の初期治療をはじめ、運動後の筋肉痛の軽減や関節周囲の炎症の再発防止などスポーツ障害の予防手段として用いられます。

アイシングの目的と効果

● 外傷後の応急処置

： 外傷部位には出血や炎症(熱感・発赤・腫脹・痛み)が発生する。炎症を放置すると血管内の血しょう成分が漏れだし腫れがひどくなる。その為周辺組織が圧迫され低酸素状態となる。冷却にて血管が縮み、一次的に血流量が減少する。これにより出血や炎症を抑え、組織の破壊を防ぐことができる。

● クーリングダウンとして

： 激しい動きを要求されるスポーツ競技では、明らかな外傷がなくても少なからず微細な組織損傷を生じている可能性がある。このような状態が繰り返し起こるとスポーツ障害につながっていくためクーリングダウンの一つとして行われる。**特にスポーツ障害を起こしやすい成長期の競技者にとっては重要**。また処置後は血管収縮が長時間続くことで逆に血管拡張がおり、血液循環が改善され、組織に蓄積した疲労物質が除去され疲労の回復促進にも効果が期待できる。

● リハビリテーションの補助手段として

： アイシングを併用することで、痛みや筋スパズムを除去し、リハビリテーションをスムーズに進行させることができる。

アイシングの注意点

- **血行障害**：何らかの血行障害のある場合
- **凍傷**：冷却に使用する物の温度(霜のついた氷・アイスパック)
- **低体温**：広い面積や長時間にわたる冷却、環境温度が低い場合
- **寒冷刺激に対する過敏症**：蕁麻疹やぜんそくの発作
- **睡眠中の冷却**：睡眠中・意識障害のある場合
- **協調を必要とする運動の前**：神経活動の抑制

※ **アイシング施行時間：15～20分程度**

※ **アイシング後40～45分間をあげ繰り返す(1hサイクル)**

※ **受傷後48時間位を目途に行う**

アイスパック



準備

- ビニール袋
- アイスパック(氷嚢)
- 氷:クラッシュアイス
キューブアイス

- 注意点
 - ※接触面積を大きくするために、
空気が残らないように閉じる
 - ※アイシング部位に適切なサイ
ズにする。

圧迫使用物品

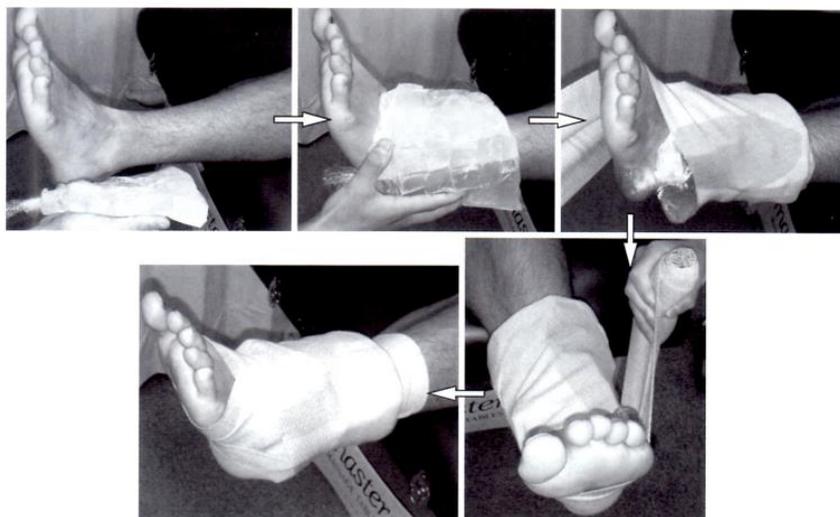


準備

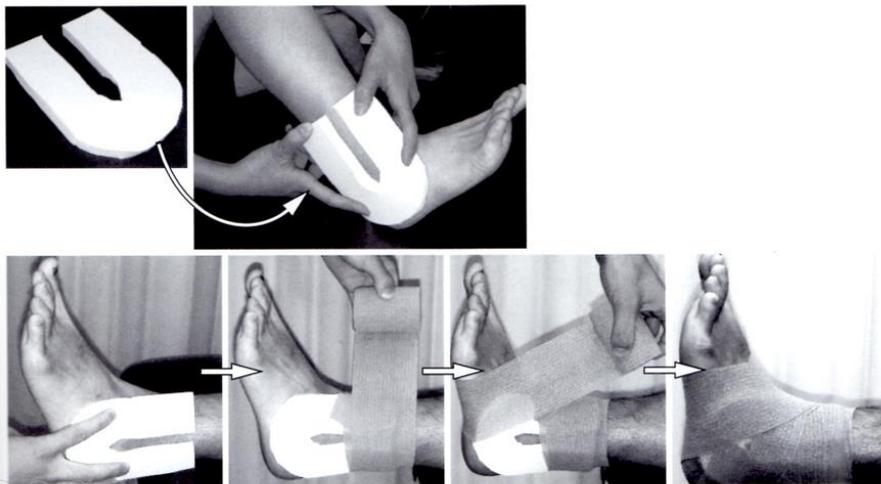
- 弾性包帯
- ラップ

- 注意点
 - ※適度な圧迫を行い血行
障害を起こさないように
圧迫具合に注意する
 - ※圧迫部位より先(末梢)
の部分の皮膚の状態を
時々チェックする

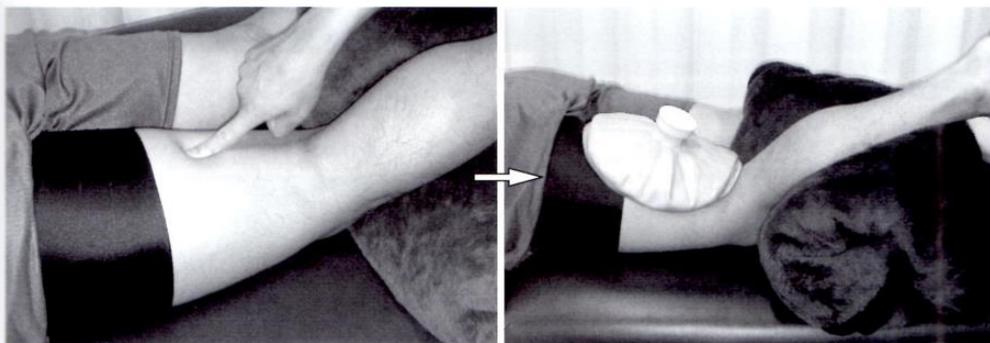
アイシングの実際: 足関節内反捻挫



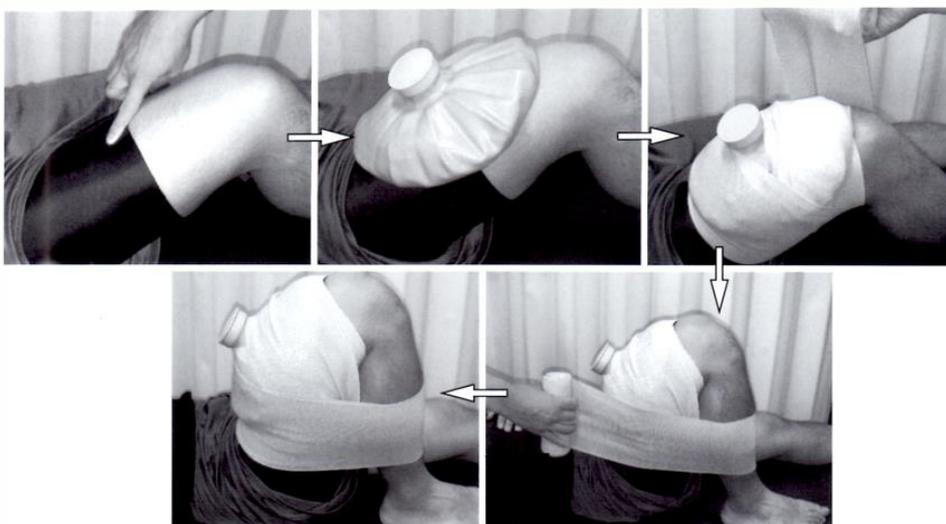
アイシングの実際: アイシング間の圧迫



アイシングの実際: ハムストリングス肉離れ



アイシングの実際: 筋挫傷



みんなでストレッチング♪

○ ストレッチングとは？

ストレッチングとは体の筋肉をのばすことです。



○ ストレッチングはなぜするの？

- 筋肉がかたくなることで、体にストレスがかかりケガが起きやすくなるといわれています。ストレッチングはこのようなケガを防ぐ効果があります。
- 運動した後の筋肉はかたくなってしまふことがあります。ストレッチングにより筋肉痛や疲れを取る効果があります。
- **スポーツが上手になるためにも体のやわらかさは大切！**

○ ストレッチングの注意点！

1. ストレッチング前に体を温めておく！

ストレッチングをいきなり強く行くと、逆に筋肉を痛めてしまうことがあります。軽いジョギングなどでウォーミングアップを行い、体をほぐしてから弱めにはじめて少しずつ強くしていきます。家ではお風呂上がりに行うといいでしょう。

2. のばす筋肉を意識する！

ストレッチする筋肉をしっかりと意識しながら行っていきましょう。

3. 無理にのばしすぎない！

筋肉はのばされる感じがするまでストレッチしないと効果が出ませんが、痛みをがまんして無理にストレッチするのはいけません。これをオーバーストレッチングといい、筋肉を痛めることがあります。強すぎず弱すぎず行うことが大切です。

4. 息を止めない！

息を止めながら行くと、反対に筋肉をかたくしてしまいます。リラックスして一つ一つのポーズを**20秒ずつ**行いましょう。

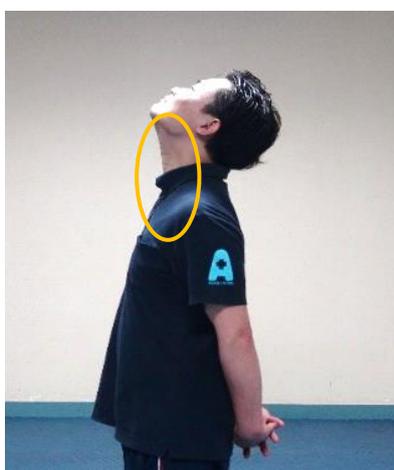
5. 反動をつけない！

反動をつけると、伸ばした筋肉が縮もうとして伸びていきませんから、ゆっくりジワジワ伸ばして行きましょう。

○ ストレッチングをやってみよう！

それでは実際にストレッチングをやってみましょう。体ののばされている場所を意識しながら行うことが大切です。

・首まわりのストレッチング



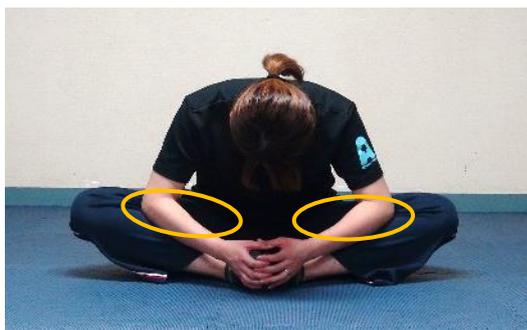
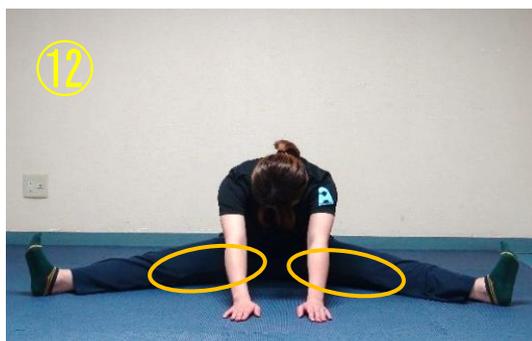
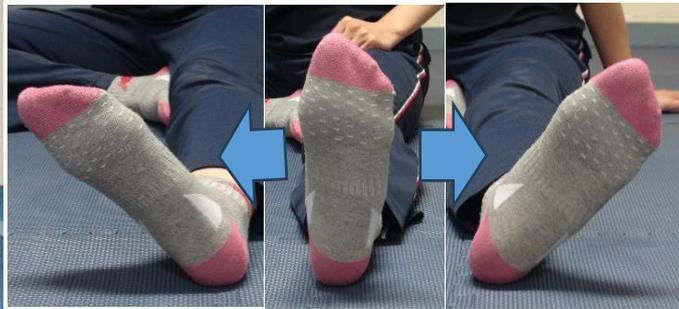
・肩まわりのストレッチ



・腕～手首のストレッチ



・足のストレッチ





・腰のストレッチ



・体幹トレーニング

30 秒～1 分間 姿勢キープ

最初は短い時間から始めましょう。



負荷量 中



小



大



負荷量 小



中



大



負荷

大



小