

## 「スポーツにおける期分けと栄養」

「期分け」とは、1年間を1つのシーズンとして、トレーニング効果を最大限に引き出すためにトレーニングの課題、試合日程などさまざまな目的に合わせて区分することです。スポーツ選手の競技力は、トレーニングの効果を食事や休養によって効率よく回復させることで向上します。そのために、生活全体を期分けに合わせて自己管理することが必要となり、エネルギーや栄養素をトレーニングの期分けに沿って栄養計画することが大切です。

### ① トレーニング期（準備期）

体づくりを中心とする時期と技術・戦略の習熟を中心とする2つの段階に分けられます。トレーニング期の消費エネルギー量は、運動強度と運動量に応じて調整し、疲労の程度や食欲の状態などに応じて食事内容を変える必要があります。基本の食事は『栄養フルコース型』です。

#### 【栄養フルコース型】の基本メニュー例



#### ●持久系スポーツ

長時間の走り込みなど、負荷はやや低めですがトレーニング量は増大します。特に、貧血予防のたんぱく質や鉄、果物や野菜でビタミンCを積極的に摂りましょう。グリコーゲンの再補充や疲労回復のためには糖質の摂取が重要となります。

#### ●瞬発系(球技系)スポーツ

筋肉をつけるためには、「手軽に、プロテインで、たんぱく質を！」と意識的にとっている選手も多いと思います。しかし、2003年に国際オリンピック委員会のスポーツ栄養に関する公式見解では「普通に入手できる多くの種類の食品から適切なエネ

ルギーを摂取していれば、トレーニングや競技に必要な糖質、たんぱく質、脂質そして微量栄養素の必要量をとることができる」と発表されています。そのためには、トレーニング量と内容などに合わせて食事量を調整する必要があります。



**プロテインだけでは×**  
※プロテインは、正しい知識をもって必要な時に利用しましょう。  
**大事なのは3食の食事**



### ② 試合期（調整期）

シーズンで最大のパフォーマンスを発揮するためには、通常トレーニング期から食事の量・質に注意してコンディションを整えておきましょう。

#### ●試合前調整期

- ★主食などで糖質中心に、肉類・魚類などのたんぱく質のおかずは少なめにしましょう
- ★試合当日は、試合開始時間から逆算して3～4時間前に食事をすませましょう

#### 【試合当日の朝食メニュー例】



#### ●試合直前

糖質中心の消化のよい食事を心掛けましょう。普段から食べなれている物を摂取し、生ものやガスを発生させやすい豆類、繊維質の野菜類、牛乳などを控えるのもポイントです。特に、試合前の食事は、選手の**栄養戦略**でもあるため、各自に適した調整法を普段から身につけておくことが大切です。

### ③ 休養期（移行期）

食事では脂質の使用を控え、野菜類は毎食積極的に、果物類も毎日摂るようにしましょう。また、生活リズム全体が乱れる傾向もあります。食生活のリズムも乱れないように注意しましょう。



サラダ



ひじきの煮物



ほうれん草のお浸し

特に緑黄色野菜は積極的に食べましょう

公認スポーツ栄養士 太田茂子  
鶴田町役場（健康保険課健康長寿班）