

平成26年7月2日(水)

老球の細道30

『空腹は筋トレニングの最大の敵』

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

今やどのチームにおいても筋トレニングを実施されていることだろう。バーベルなどの器具を使ったり、自分やパートナーの体重を利用したり、チームの状況によってさまざまだと思う。この筋トレは、主に体力の(筋力)の向上、技術パフォーマンスの向上、コンタクトに負けない、ケガの予防などの目的で行う。

筋トレを正しく行うには、前号で紹介したトレーニングの原理、原則をふまえながら行うことは言わずと知れたことである。そしてさらにもう一つ意外と知られていなくて大切なことがある。それはトレーニングの後の食事のタイミングである。いくら筋トレしても筋肉を作る栄養素の摂取に心配りしなければ本末転倒となってしまう。

トレーニングのエネルギー源になるのは糖質(炭水化物)、タンパク質、脂質の3大栄養素。ハードな練習によって、これらの栄養素が供給するエネルギー量が不足してしまうとどうことが起こるのだろうか。例えば、最初にエネルギー源となる糖質が枯渇すると、次のエネルギー源であるタンパク質が糖質の交代要員として消費されてしまう(タンパク質は本来筋肉を作る重要な働きをしている)。その結果不足したエネルギー源を筋肉から補充する状態になってしまい、筋トレしても筋肥大は起こらない結果になってしまう。

そもそも、トレーニングをするというのは筋繊維をこわすこと。その後すぐにタンパク質を摂り、休養することでその繊維が再構築され、太くなっていくのが健全な状態である(超回復)。タンパク質をエネルギー源として使わせないためにも、練習前、練習後の糖質とタンパク質の摂取は重要なポイントである。特に、筋肉を作り出すタンパク質は練習後30分以内に摂取するのがベストと言われている。

また、筋肉の疲労回復にも運動直後の栄養摂取が重要である。筋肉に蓄積されたグリコーゲン(糖質)は運動が終わると消費されてしまう。枯渇したグリコーゲンを筋肉に取り込もうとする酵素が、一番活発に出されるのが運動した直後だ。練習が終わってから15分、遅くとも1時間以内に糖質を摂取するのが理想的である。オレンジジュースでも構わない。オレンジジュースは筋肉に生成される疲労物質を除去するビタミンCやクエン酸も含まれている。食べられるなら、おにぎりも一緒に摂取するのが理想的。

最後に、女子選手はいくら筋トレをしても男子のように筋肉隆々とはならない。男性ホルモンが少ないからである。むしろ引き締まった身体になり、皮下脂肪が燃焼しやすくなる。心配無用。

【練習前の食事】

- ①主食をたくさん摂る ②脂肪を控え、消化の良いものを ③水分補給をしっかり
- ④ビタミンを多く含む野菜や果物を摂る ⑤練習前に食事がしっかり摂れなかったり、時間が空いてしまった場合は、パンやバナナ、エネルギーゼリーなどを手軽に食べる

【練習後の食事】

- ①練習で失った水分をしっかり補給する ②できる限り早く食事を摂る
- ③バランスの取れた食事。特に主菜(タンパク源)や野菜類を補う
- ④練習後すぐに食事ができない場合は間食(糖質+タンパク質)で筋肉の回復を促す