

平成27年7月20日(月)

老球の細道147

## 試合における食事戦略

会津バスケットボール協会 室井 富仁

今は昔、長男がドイツのバスケットボール研修から帰ってきた時、私は日本体育協会の公認コーチ研修会で東京に来ていた。次男は大学生で大宮に住んでいたため、3人で新宿の某創作料理店で長男の帰国お祝いをした。馬鹿息子達は、私が準備してきたお金では間に合わないくらい猛烈に食べた。結局お金が間に合わず、大学生の次男に不足分を出させて事なきをえたが、父親のメンツは崩壊した。

食べる量が半端でなくなった時、息子たちの身体は劇的に変わってきた。同時に腕相撲の室井家ランクは逆転し、私は代表の座から隠居様に落ち着き現在に至っている。食べることは親子の力関係を変え、人生をも変える。食べることを侮ってはいけない。

今回は試合における食事戦略について専門誌『コーチングクリニック』(2012年3月号)の内容を紹介する。戦う相手を食うためには、なにせ食べなければならない。

### 【試合前日の食事のポイント】

試合前日の食事のポイントは、本戦に向けてのエネルギーをためること、悪影響を及ぼす要因を避けること。

- 1・身体のエネルギー源であるグリコーゲン(糖分)を充実させるために、まず炭水化物(ご飯、パン、うどん等)を中心にする。
- 2・エネルギー源となり、調子を整える働きのある果物(バナナやキューイフルーツ等)はしっかりとる。
- 3・揚げ物や脂肪の多い食品は、消化時間がかかるので避ける。
- 4・生もの、初めて食べるもの、衛生状態の悪いものは避けるようにする。

### 【試合当日のポイント】

当日の朝食は、試合開始から逆算して4~5時間前に食べる。食後は、捕食をうまく利用しながらエネルギー源となる炭水化物を中心にとる。

[4~5時間前] 炭水化物(ご飯、パン、麺類)を中心に食事をしっかりとる。ご飯やパン、もち、果物を通常より多めに、卵や肉などのおかずを少なめに、果物はしっかりとる。

[2~3時間前] 消化吸收の速いものを軽い間食程度にとる。普段食べ慣れているもので、持ち運びが便利、衛生面に問題のないものを選ぶ。バナナ、カステラ、パン、おにぎり等。

[30分~1時間前] スポーツドリンク、ゼリー、飴など消化吸收に影響がないものをとる。水分補給も忘れずに。

[試合中] 試合中は練習以上のエネルギー消費が起こる。また、エネルギー源であるグリコーゲンを常に消費し続ける。したがって、試合中にも、糖質(炭水化物)の補給を忘れてはいけない。このことは、体内のグリコーゲン量の低下を防ぎ、疲労の発現を遅らせて運動可能時間を延長させることができる。もちろん水分補給も忘れてはいけない。

[試合後] グリコーゲンの消耗や汗による水分の枯渇、激しい運動による疲労など、エネルギー補給と免疫を高める栄養補給が必要になる。試合が終わったからといって安心してはいけない。できるだけ早くおにぎりやバナナで炭水化物の補給をすることと、失われた水分の補給をしなければならない。