

平成27年12月19日(土)

老球の細道189

草食系、肉食系より補食系へ

会津バスケットボール協会 室井 富仁

かつて草食系とか肉食系という人種の分類が流行していた。主に草食系とは男子に使われ、積極的じゃない、とってもナイーブ、結構イケてる、闘争心がない、とっても淡泊、“いい人”などの特徴をそなえると「草食系男子」と言われた。その対語として現れたのが「肉食系女子」。肉食系女子というのは草食系男子を食べてしまうという意味で使われがちであるが、実際はそうではない。自分が思いを寄せる相手が草食系男子だった場合、いくら女性が期待しても、男性からアプローチしてこないのが、結果的に女性の方から愛の告白を迫る。このような積極的行動をする女子を「肉食系女子」と呼んだ。

私は「粗食系」であるので肉食系女子が好きであるが、今回言いたいのは、バスケットボールアスリートは、肉食系でも草食系でもなく「補食系」になるべしということである。

スポーツ栄養士などが行っているさまざまなレベルのアスリートに対する栄養摂取状況の調査によると、野菜の摂取が少ない、果物の摂取が少ない、乳製品の摂取が少ない、揚げ物が多い、一日に必要なエネルギー量が摂取できていない、摂取エネルギーの多くを脂質から摂取しているなどの傾向がみられる。その中でも問題なのは、一日に必要なエネルギー量が十分確保されていないということ。食べる量が少ないのである。

朝、昼、晩の3食はもちろんであるが、アスリートはこれに加えて「補食」も大切な食事である。たとえば、朝食を6～7時に食べて、12時に昼食を摂るとする。そうすると、身体の中では血糖値が下がることに伴い、筋肉の分解も進む。これは体内のエネルギーが不足することによって生じる。このような身体の状態は、12時に昼食を摂ったあと、部活が終了して帰宅後、20時頃に摂取する夕食の間でも生じる。

特に練習前の補食は重要である。炭水化物を十分に摂取しておくこと。体内の炭水化物の貯蔵が少ない状態で練習を行うと、体や脳のエネルギーが不足する。すると、疲れやすい、集中力がなくなる、そして炭水化物の不足を補うために筋肉のタンパク質が燃焼されてしまい、筋力の低下にもつながる。

朝食と昼食の間に1回、昼食から16時頃の部活開始までの間に1回補食を摂取するとよい。そうすることによって身体づくりを効果的にする（筋肉が落ちない）だけでなく、練習でも高い集中力を維持することができる。質の高い練習をするためには、その準備として練習に必要なエネルギー源を補給しておく必要がある。したがって、これからバスケットボールアスリートに必要なのは肉食系や草食系ではなく「補食系」人間である。

私の高校時代は、公に認められなかったが「早弁」と称して昼食前に家から持ってきた弁当を食べ、お昼には購買部で販売されていたパンを食べた。それでも練習後半になると「生あくび」（脳のエネルギー欠乏状態）が出て、体育館の時計が気になったものである。今思うと炭水化物の補食が不足していたのだろう。

練習前の補食は高炭水化物、低脂肪が基本。使いやすいものとしては、おにぎりやバナナ、パン、麺類などがあげられる。栄養士によると、補食を摂る習慣をつけた選手から「今まで練習で疲れるのは当たり前だと思っていたが、補食を摂るようになってから練習後半にもバテなくなった」というような声を聞くという。 《トレーニングジャーナル参照》