



筋力系競技 タイプの食事法

筋量上げることが競技力アップにつながる筋力系競技。食事で重要な栄養素は、筋肉の材料となるたんぱく質です。効果的なとり方や、吸収率を高める組み合わせを紹介。

太い筋肉を作り 筋力を向上させる

筋力はあらゆる競技力の土台となります。どの競技でも筋力トレーニングを行うように、スポーツ選手の基本の力といえます。特に成長期の子どもは、筋力アップ=体作りととらえるとよいでしょう。

なかでも投てき競技など筋力系競技においては、筋力強化が最重要。筋力は筋肉が太くなるほど強くなり、一瞬に発揮できる力も大きくなっていきます。

太い筋肉を作り 筋力を向上させる

筋力をつけるためにまず大切なのはトレーニングですが、それと同じくらい栄養と睡眠が重要になります。それには筋肉が太くなるしくみが関係しています。トレーニングで筋肉に負担がかかると、筋繊維に傷がつきます。その後、食事で筋肉の材料を補給し、さらにしっかりと睡眠をとって成長ホルモンを分泌させることで、筋肉は以前よりも太く修復され、より厳しいトレーニングを行え

ます。これを繰り返していくことで、筋肉はどんどん強くなっていくのです。

逆に、どんなにトレーニングをがんばっても、栄養や睡眠が十分でなかったり、不規則だったりすると、筋肉は修復されずに弱くなることさえあります。トレーニングと栄養、睡眠は筋肉を作るためにどれも欠かせないので、3つでセットと考え、筋力アップにはげみましょう。

