



持久力系競技 タイプの食事法

長時間のトレーニングや試合をのり切らないといけない持久力系競技。重要な栄養素は、エネルギー源となる糖質です。効率的に体にエネルギーを貯めるには、食べ方や食べるタイミングにも工夫が必要です。

長時間連続して 動ける体を作る

長距離走やマラソンなどの持久力系の競技では、長時間続けて運動を行うトレーニングが必要です。ほとんどのスポーツで持久力を養うために走り込みを行います。持久力系の競技では、より厳しく体を追い込みます。厳しい練習をこなすことができるかどうか、試合本番での勝敗に決め手になってくるのです。

グリコーゲンを 毎日補給！

長時間運動を続ける持久力系競技は、エネルギーの消費が多いのが特徴です。運動をするときにエネルギー源となるのは、主にグリコーゲンです。グリコーゲンは、糖質が小腸で消化・吸収されてブドウ糖となり、すぐに使わずに筋肉・肝臓に貯蔵されたもののこと。運動で使用するのは筋肉に貯まったグリコーゲンで、肝臓に貯まったものは脳のエネルギーになります。

グリコーゲンは運動によって消費され、持久力系競技では、トレーニングで使い切ってしまうことも。グリコーゲンがなくなってしまうことも。グリコーゲンがなくなってしまうと疲労し、運動を続けられなくなります。また、次のトレーニングまでにグリコーゲンが十分に回復しないと、すぐにスタミナ切れを起こし、効果的なトレーニングができなくなります。食事ごとにしっかり糖質を補給し、グリコーゲンの量を回復させる必要があります。

糖質でエネルギーを チャージ！

エネルギーとなるのは、糖質すなわち炭水化物です。ごはんや麺類、パンなど、主食系の食品が代表的で、ほかにもいも類やかぼちゃ、トウモロコシ、フルーツなどにも多く含まれています。

エネルギーの消費量の多い持久力競技の選手は、気をつけていないと糖質不足になってしまいます。3食で糖質の主食をとるのはもちろんのこと、補食でも

糖質をとるなどして、摂取量を上げましょう。

また、脳のエネルギー源になるのは糖質だけ。どの競技にもいえることですが、よいパフォーマンスを発揮するためには、脳の動きも重要です。脳に十分なエネルギーがいかなければ、的確な判断ができなかったり、集中力が落ちてしまったりします。その結果、ミスを招き、プレーにキレがなくなってしまうのです。

頭も体も満足に動かすために、糖質をしっかり補給しましょう。

糖質摂取のコツ

朝食に糖質を

脳のエネルギーになるのは糖質だけなので、朝食を抜くとスタミナ不足になるだけでなく、集中力が落ち、ケガを招くことも。朝食からしっかりと糖質をとり、練習に備えましょう。

トレーニング後すぐとる

トレーニング後 30 分以内に糖質をとると、グリコーゲンの回復が早くなり、疲労回復の効果も高くなります。タイミングよく摂取しましょう。

よく噛んで食べる

グリコーゲンは糖質が消化されたものなので、よく噛んで食事をするのが大切。消化・分解が促進され、効率よくエネルギーを得られます。

