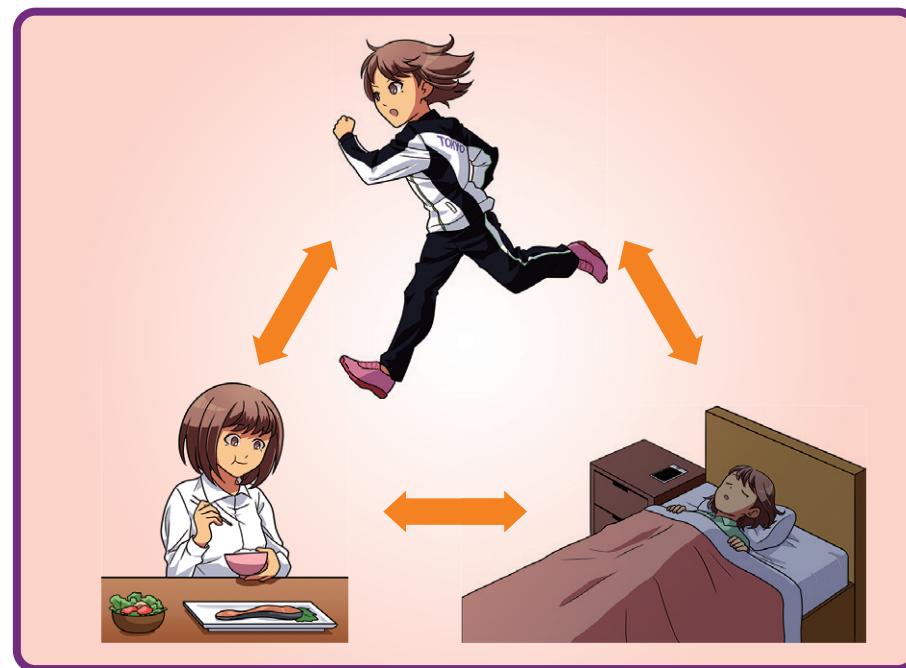
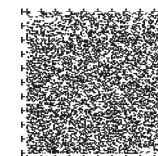


良いコンディションづくりの ポイント

皆さんが良いコンディションで競技を続けるための
運動(トレーニング)・栄養(食事)・休養(睡眠)の
3つのポイントを解説します。



良いコンディションづくりのための3つのポイントは、
男女に関係なく大切な要素です。

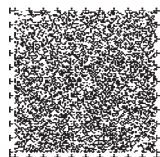
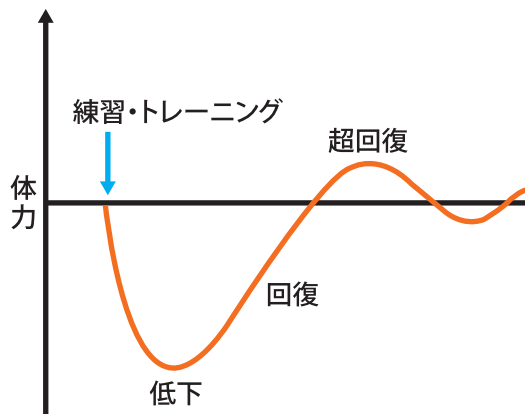


効果的なトレーニングのために

良いパフォーマンスを発揮するためには、長期的かつ計画的に、適切な運動量を守り、効果的なトレーニングをすることが重要です。



また、難度や強度の高い運動を行うと、疲労によって体の機能は一時的に低下しますが、適度な休養をとることで、前よりも高いレベルにまで**回復(超回復)**するとされています。



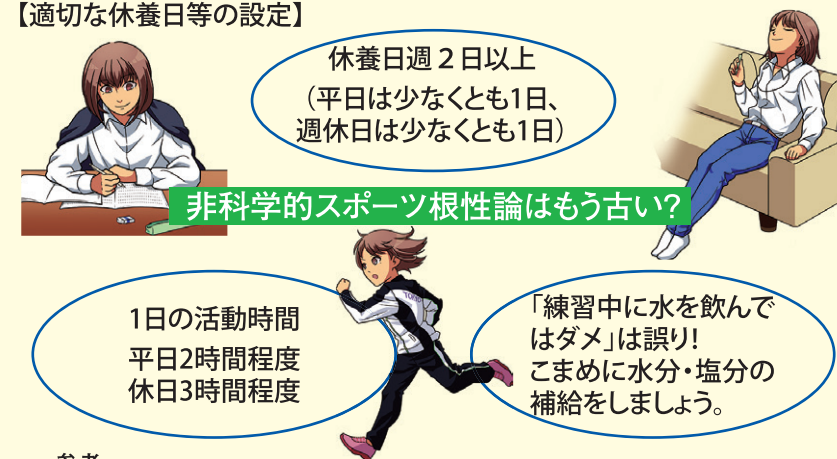
過度な練習はNG! 休養日を設定 —指導者の皆さまへ—

東京都は、スポーツ庁「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」に基づき、「運動部活動の在り方に関する方針」を策定しています。(※P.41)

ガイドラインや方針には、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究も踏まえ、運動部活動における休養日及び活動時間の基準が示されています。

休養日の設定等、皆さまには、ジュニアアスリートにとってより良い指導環境での活動実施となるようご配慮をお願いします。

【適切な休養日等の設定】



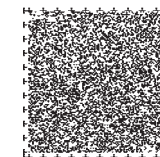
参考

中学校における運動部活動の適切な休養日等の選定基準(※1)

	休養日	活動時間(1日の目安)
月	週当たり2日以上 の休養日(※2) (平日1日、休日1日以上)	平日2時間程度
火		
水		
木		
金		休日3時間程度
土		
日		

※1 スポーツ庁「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を参考で作表

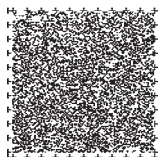
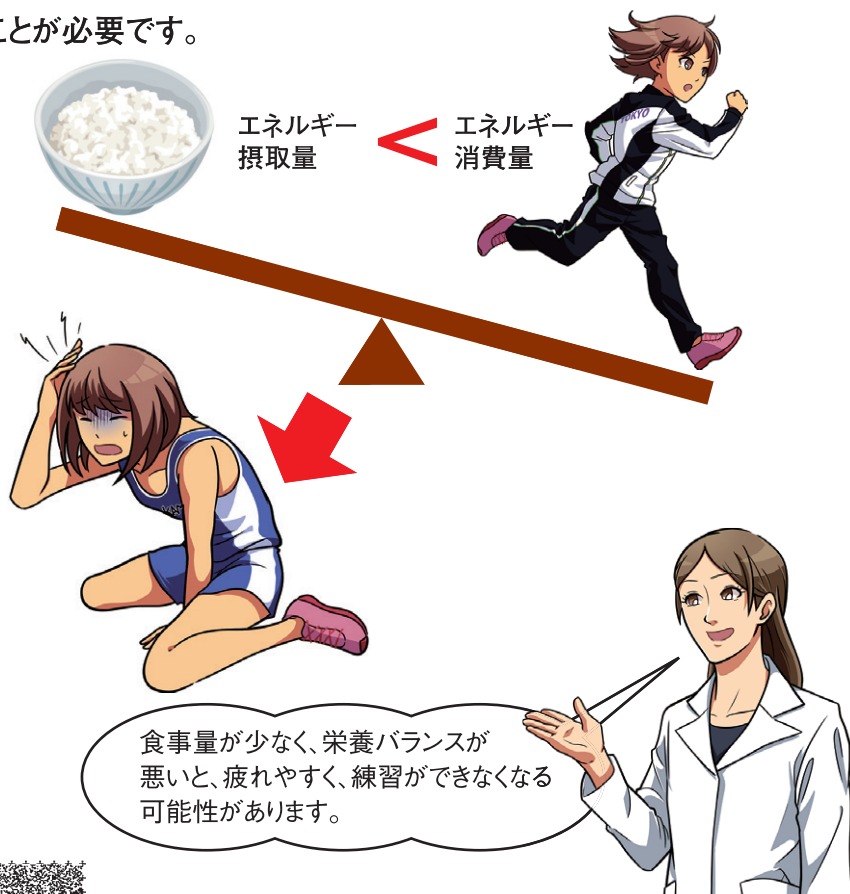
※2 週末に大会等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える



スポーツに必要なエネルギー

ジュニアアスリートの皆さんは、食事でとるエネルギー以上に身体の成長や運動でエネルギーを消費するため、エネルギー不足になりやすい傾向があります。

スポーツを行うためには、運動量に見合う十分なエネルギーを摂取することが必要です。



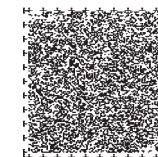
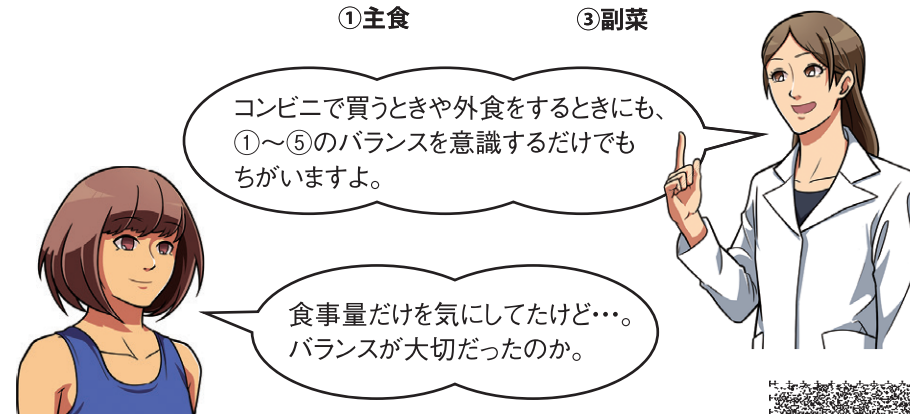
栄養バランスの良い献立

毎日の食事が強い身体をつくれます。

なるべく毎回の食事で、

①主食 ②主菜 ③副菜 ④牛乳・乳製品 ⑤果物

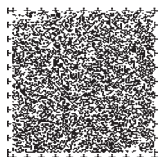
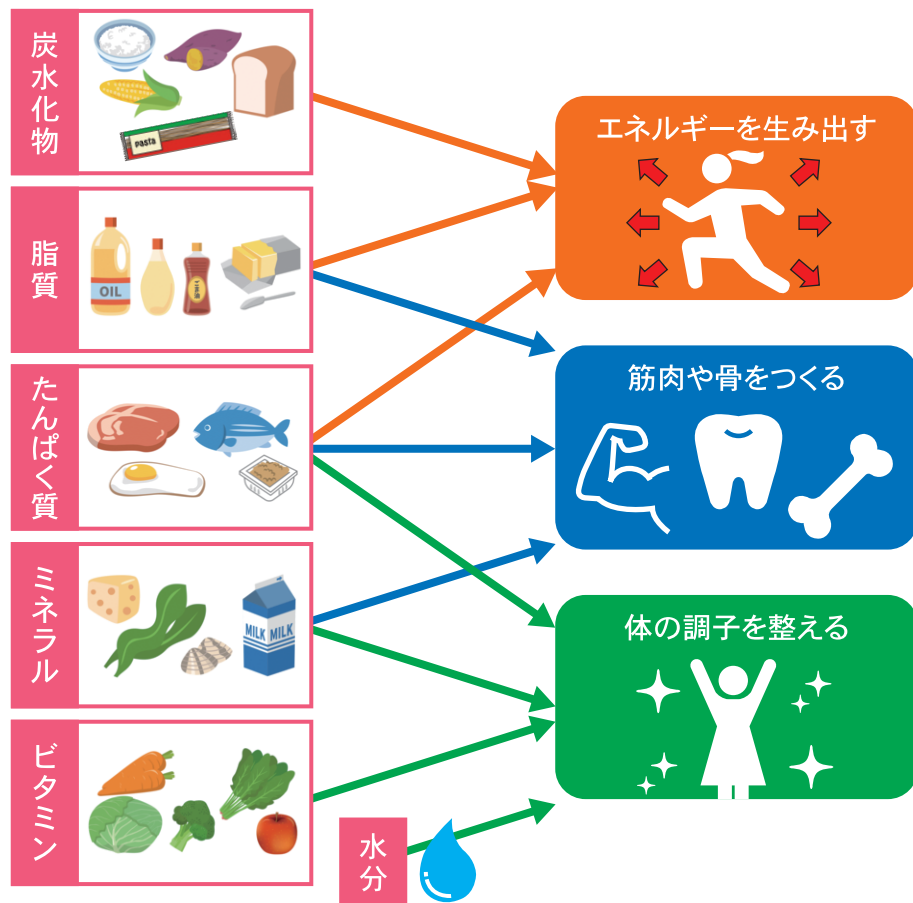
をバランスよくとるように心掛けましょう。



バランスの良い食事が身体をつくる

食事はエネルギー必要量を満たすだけでなく、栄養素が不足しないように食べることも大切です。

身体に必要な五大栄養素



補食によるエネルギー補給のすすめ

必要な栄養素は、毎日の食事で食品から摂取することが基本です。

ただし、トレーニングのある日は、3食の食事でもエネルギー以上に多くのエネルギーを消費します。運動量が多いときは、食事に加え「補食」をとることでエネルギー補給をするとよいでしょう。

補食の食品例

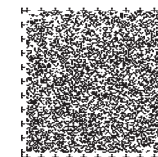
トレーニング前1～2時間



トレーニング後～30分以内



トレーニング前は炭水化物を中心に、トレーニング後は炭水化物にたんぱく質をプラスすると疲労回復にも効果があります。



パフォーマンス向上と睡眠

休養や睡眠は、運動のパフォーマンスに影響する要素の一つです。IOC（国際オリンピック委員会）では、ユース世代^{※1}の最適な睡眠時間を8.5～9.5時間としています。

※1 15～18歳

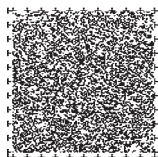
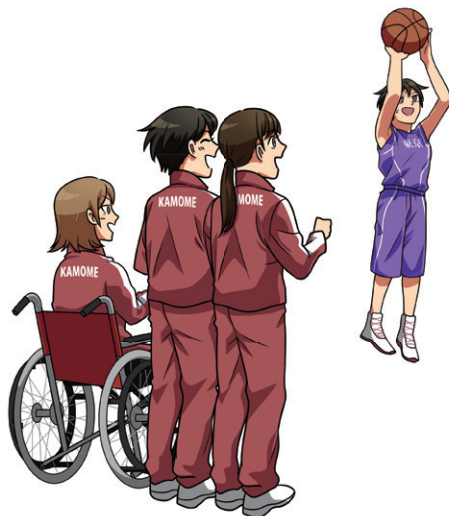
睡眠時間が不足すると…

疲れがとれず、日中に過度の眠気が生じることがあります。スポーツをする上では、動作反応性が悪くなったり判断能力が発揮できなくなったりします。



十分な睡眠をとると…

運動のパフォーマンス向上が期待できます。例えば、バスケットボール選手のスプリント走のタイムやフリースロー、スリーポイントシュートの成功率が高くなったという報告があります。

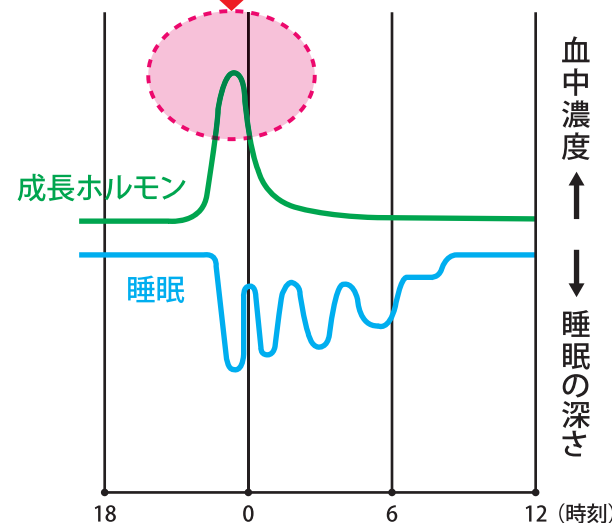


睡眠と疲労回復効果

寝ている間、私たちの身体には何が起きているのでしょうか。

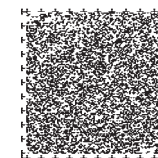
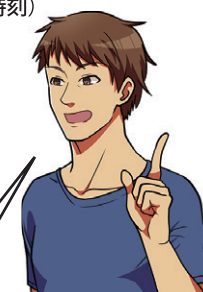
眠り始めてから1～2時間で**成長ホルモン**が集中的に分泌されます。成長ホルモンは、練習で疲れた筋肉を回復させるために必要です。

ここがポイント！



睡眠もトレーニングの一環なんだな。

トップアスリートには10時間以上寝る選手もいるらしいぞ。



ぐっすり眠るために

疲労回復のポイントは、成長ホルモンが多く分泌される時間帯にぐっすり眠ることです。

ぐっすり眠るためのポイント

寝る前のスマホは控えましょう。特に寝る前のSNSはストレスになり不眠の原因になります。



OFF

寝るときは電気を消しましょう。



寝る前の運動は NG !?

夜に腹筋やスクワットをしていませんか？体温が高い状態では寝つきが良くないため、寝る前の筋力トレーニングは控えましょう。



また、女性は月経周期で睡眠の質が変化します。月経前の時期には次のことを意識してみましょう。

●朝や日中にたっぷりと明るい光を浴び、体内時計のリズムを整えましょう。



●ぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

寝るまでに90分以上時間を置くことで、身体から熱が放出されて、深い眠りを得やすくなります。

