

試合に向けた準備の整え方

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本体育協会公認スポーツ栄養士
中村 由佳里

●安全性と体調管理を確実に

「練習の成果を確実に出したい」。この願いを叶えるためにはどうしたらよいでしょうか。試合を控えた1週間前の調整期に入ったら、これまでの努力と普段の実力をしっかり発揮するために食事面でも準備をしていきましょう。主食・主菜・副菜・果物・乳製品といったアスリートの食事の基本スタイルのそろうた食事を基本とし、食事は練習量に合わせて調節するようにします。食事による体重の大きな減少と体脂肪の増加に注意が必要です。

また、ハードなトレーニングにより免疫力が低下しがちです。さらに、試合が近づいてくれば緊張により消化吸収能力が低下したり、精神的なストレスから体調を崩す可能性もあります。万全の状態に試合に臨むためには、食生活面でも不安要素を取り除いておくことが大切です。試合調整期の食事は、普段通りの食べ慣れた食品、料理、調理法の献立にし、食べ慣れない料理を食べることはできるだけ避けましょう。さらに感染症の予防のため、普段から乾燥に注意し、マスクをしたり手洗いやうがいを徹底したりすることもアスリートとして心掛けておきたいものです。

また、食中毒予防も大切です。夏場の試合では、特に注意が必要です。生ものの摂取は避け、調理してから時間が経過したものは食さないようにしましょう。



●前日から当日朝までの栄養戦略

試合前夜から当日朝までの間は、体内にエネルギー源を蓄えるため、糖質を意識したメニューにしましょう。

試合前日の夕食から、腸内でガスを発生させやすい食物繊維の豊富な食品（豆類、根菜類、芋類など）は避け、香辛料が多量に使われている料理も下痢を起こす可能性があるので注意しましょう。さらに、貝類やカニなどの甲殻類はあたるがあるので、これらの食品も避けた方が無難です。揚げ物など、こってりした料理は脂質が多く、消化に時間がかかり胃腸に負担をかけてしまいます。煮る、焼く、蒸すなどの消化のよい調理法を選択するとよいでしょう。

当日の朝食は、試合開始の3~4時間前までに済ませるようにしましょう。エネルギー源となる糖質を含んだメニューを多くとるように心がけ、ごはん、麺類、パスタ類などの主食系と果物などを積極的に取り入れましょう。



出発前の最終チェック！

試合に向けて準備が整っているかどうか、これまでの生活を振り返ってみよう！

- 帰宅後、食前には手洗いやうがいをした
- 試合前日、当日の朝は糖質多めの食事にした
- 練習量に応じて食事を調節し体重管理をした
- 試合当日の朝食は試合の3~4時間前に済ませた
- 食事メニューは食べ慣れたものにした
- 生ものは避け、加熱調理したものを食べることを心掛けた
- 揚げ物などは控え、消化の良いおかずを意識した
- 補食となる食品や水分補給源を準備した

