



連載 6  
スポーツと健康

## スポーツと食事 ~基礎体力を つけさせるために~

【財団法人岩手県体育協会医・科学委員会】

指導・研修部会員 臼井名津子

春の訪れは嬉しいものです。この時期は新入部員や新しい仲間が増え、チームが活気付く季節で、どこのチームでも行うものはまずは『基礎体力づくり』。きちんと基礎体力が備わっていないと怪我をしやすくなりますので、基礎練習はもちろんですが、身体をつくる食事のこともこの時期に徹底させたいものです。

先日、トレーナーさんとある競技の指導者の先生のお二人と「基礎体力づくりって何が必要ですかね～」と話をしていたところ、お二人から「バランスよくいっぱい食べることじゃない？」と声を揃えて返ってきました。おっしゃるとおり、『基礎体力をつける食事』の基本は『バランスよく必要な量の食事』をとることです。しかし、それが本当に出来ている人はどれくらいいるのでしょうか。

基本的に『主食』『主菜』『副菜』『汁』『果物』『乳製品』を揃えて食べれば、スポーツ選手に必要な栄養素がだいたいバランスよくとれるといわれています。現在、スーパーキッズに参加している児童・生徒には毎日食べているものを日記のように書いてもらい、添削していますが、「完璧！」と言えるキッズはほんのわずか。それはスーパーキッズ参加者に限らず、ほとんどの小中高生に当てはまることだと思います。

『毎日完璧』にはできなくても、「色々なものを食べる」、「野菜は毎食食べる」とか「今週は前半は外食が多いから、後半はしっかり食べる」、「ごはんは丼で1杯は必ず食べる」など、週単位、月単位で目標を決め、最終的にバランスがとれればいいでしょう。

次に量についてです。食べる量を見ても『本当にこれがスポーツ選手の食事量！？』と目を疑いたくなる場面が多々あります。女子が体重を

気にして食べないというケースは多いですが、最近は男子選手がすごく少食になっている傾向があるように思います。もちろん少食の選手は他の選手に比べて体格が小さく、パフォーマンスにもむらがあるように感じます。男子選手の少食の理由は『そんなに食べられないから』が多いのですが、それもそのはず。夜食や間食でお菓子やファストフードをたくさん食べ、ごはんが入らないとか、そもそも『もともと量をあまり食べたことがない』というのです。

食べたものからエネルギーを生み出すというのは、身体の色々な臓器を使うので、量が多ければ多いほど「疲れる作業」です。そこで食事量をとるためにもトレーニングが必要になります。食事量を増やすトレーニングに一番向いているのが「ごはん量」。真剣にスポーツに取り組む中高生であれば、男女ともに丼で食べられるくらいでなければ強くなれません。『食べたら太る』ではなく『食べた分動けば身体になる』のです。体重制限のある競技でない限り、小中高生は太ったと思ったら『動く量が足りない』と思ひましょう。

『毎日完璧』ということはとても難しいことで、作ることもさることながら、経済的な面でも難しいとおっしゃる方が多くなっているのも現代の特徴です。しかし長い目で見たときに、大きなケガをせず運動で活躍できるのは、運動を始めた頃にしっかりと食事がとれていた選手です。のちのち高いサプリメントやプロテインに頼らなければいけなかったり、身体が出来ていないために大きなケガをして治療費をかけたりするより、よっぽど効率的で安価だと思います。

未来の大選手を育てるのは今日の食卓。新学期、食事の仕方を見直してみたいはかがですか。