

ガンバ堺ニュース 3月

《強いサッカー選手になるために欠かせない食事！！》

◎必ず朝食を食べましょう。毎日出来るだけお米を食べましょう。(無駄な添加物・脂質がお米より多く含まれるパンではなくお米を。パンでは、バター・マーガリン・ジャムなど余分な脂質や砂糖も摂りがちです)そして、可能ならばおかわり(おちゃわん2杯以上)しましょう。

◎好き嫌いをなくしましょう。サッカー選手に遠征はつきもの。サッカー選手としての本来の姿は、家庭の中ではなく、むしろ遠征先ではないでしょうか。嫌いな食材を減らしていくのはもちろん、家とは違う雰囲気、味付けにも順応できる逞しさが必要です。

◎練習後、30分以内に補食を！(理想は15分以内にタンパク質・糖質・ビタミンを摂取。)

疲労回復・体づくりに大きく影響します。成長期において、3か月、半年、1年、3年、5年と続けていく選手と、やらない選手との間には歴然の差が生じます。是非習慣化しましょう。(例：おにぎり、バナナ、ゆで卵、豆乳、牛乳、果汁100%ジュースなど)そして帰宅後、改めてガッツリ食べましょう！！

我々は日頃から、指導現場に於いても、選手たちにスポーツ選手としての食事の重要性を説いているつもりです。しかし、こちらがいくら指摘したところで、一年、二年たってもなかなか改善出来ていない子どもたちが多くいるのも事実です。これはサッカーのプレーにおいても、何事においても同じ事かもしれませんが、結局、人から無理にやらされているようでは変わりません。本人が自分で気づき、良くしたい、改善したいと本気で思い、自分で考えて行動に移して初めて、少しずつ変化していくのです。その本人の心に火をつけるべく、我々も時に厳しい言葉を投げかけてみたり、あえて放任してみたりと色々と試行錯誤するのですが、上手くいかないことも多々あります。急に環境を変えることは難しく、急に食が太くなったり、体つきが変わったりするわけではありません。習慣化するのには時間もかかるので、各ご家庭でコツコツと積み重ねていき、本気になり始めた子どもを上手にサポートしてあげて下さい。

最後に、食事本来の目的を決して見失わないで下さい。食事とは美味しく、楽しいもののはずです。だからこそ、食事に対する上記の取り組みは、まずは、本人の自発的な気持ちを優先してみてはいかがでしょうか。

《お知らせ》

※ご報告が遅くなりましたが、この度、松原コーチが1月末でガンバ大阪から堺スクールへの派遣が終了となり、2月から島田コーチが新たに派遣コーチとして加わります。松原コーチは約1年間ガンバ堺の様々なカテゴリーの選手へ尽力して頂きました。今後は、同じガンバファミリーとして、ガンバ大阪ジュニアで指導されます。よろしくお願い致します。

【ガンバ堺サポーターズ】(五十音順)

・和泉ボクシング ・LUKE(Fitness & Boxing) ・とまとらあーめん和泉&鳳

【協力店舗・企業】(五十音順)

・秋吉(深井店) ・AyersRock ・クニコグ クィン伏屋店 ・学研三田市校&阿保校 ・たんと ・HARRY BIRTHDAY
・bar HARRY BIRTHDAY ・松井静代きもの着付け教室 ・ふぐ屋 松