

試合期の栄養管理とコンディショニング ～たんぱく質編～

◆ 試合期に向けて整えていく

春は様々な競技で大会やリーグ戦などが始まる選手が多い時期です。

これまで積んできたトレーニングをベストな状態で、さらに最大限に力を発揮するためにも、戦略的に食事や補食を意識したコンディション調整がポイントです！

◆ 試合に向けて、たんぱく質の摂取量はキープ・糖質はやや「多め」

コンディション維持のためには、いつも通りの食べ慣れているもので栄養バランスの良い食事を摂ることがポイントです。

- 基本の食事＝主食・主菜・副菜・汁物 < +果物、牛乳、乳製品 >

試合前だからといって急に食事内容を変えるのではなく、普段のトレーニング期から練習量に見合ったエネルギーの要素を摂取すること、これが一番重要と言えるかもしれません。試合の前々日あたりから、徐々に糖質の量を増やすようにしてみましょう。筋肉や肝臓に蓄えられている「グリコーゲン」が増加し、試合中のエネルギー切れを防ぎます。

◆ 試合前に体調を崩すことも…

試合前には疲労や緊張から、食欲の低下による食事量の減少、エネルギーやビタミン・ミネラルが不足することがあります。これらの不足はコンディション不良のリスクに繋がりますので、試合の前日までは特に野菜や果物（ビタミンやミネラル）を意識して摂ることが重要です。

もし食欲が落ちて3食だけでは必要なエネルギー・栄養素が摂れないようであれば、補食の量や回数を増やすことをオススメします。

身体の変化の確認をするために、日々の体重をチェックして増減の把握することも大切です。

◆ 筋肉のコンディショニングを整える

試合前の“調整”で特に意識したいのは、筋肉の疲労を取り、コンディショニングを整えること。普段から練習を積んでいる選手ほど、知らず知らずのうちに疲労が蓄積されています。ただ、試合を控えているからといって、練習を行わないわけではありませんし、時には運動強度や頻度を変えずに試合当日を迎えることもあるかと思えます

だからこそ、ダメージを受けた筋肉の修復を促し、日々の疲労をできるだけ早く回復させることが大切です。

◆ たんぱく質必要量を意識・理解する

① 1日あたり

▷ **体重 × 1.4g~2.0g**

体重 60kg の選手は、84g~120g が目安

② 1回あたり

▷ **20g~40g 程度が目安**

③ 1日を通じてこまめな摂取

▷ **2~3 時間おきが効果的**



筋肉のコンディションをキープするためにも、補食やサプリメントをうまく活用していくことがポイントです！

特に練習後や試合後は、たんぱく質をしっかり補給することで、ダメージを受けた筋肉の回復を早めることができます。

《 たんぱく質を多く含む食品 》

- ・肉（鶏肉・豚肉・牛肉）
- ・魚
- ・卵
- ・大豆（豆腐・納豆など）
- ・乳製品（牛乳・ヨーグルトなど）
- ・NORM PP



たんぱく質摂取ポイント

- ・毎食たんぱく質を入れる（抜かない）
- ・練習後、試合後はただちに補給
- ・食事で足りない場合は補食・プロテインを活用

◆ 忘れてはいけないエネルギー源 “糖質”

たんぱく質は糖質と一緒に摂取することが重要です。糖質も同時に摂ることで筋肉の回復だけでなく、運動時にエネルギー消費したグリコーゲン※の回復にも効果的です。

※【グリコーゲン】肝臓と筋肉にエネルギーとして蓄えられ、運動を行う際のエネルギー源

◆ 【まとめ】

試合で力を発揮するための準備は、特別なことではなく日々の積み重ねです。

日々のたんぱく質の摂り方ひとつで、筋肉の回復を早め、コンディションを整えることにつながり、試合でのパフォーマンスの差を生みます。

また、たんぱく質の働きを最大限に活かすためには“糖質”の摂り方も非常に重要です。

今回は、試合期における糖質の摂取ポイントについてお伝えします。