

セルコンだより

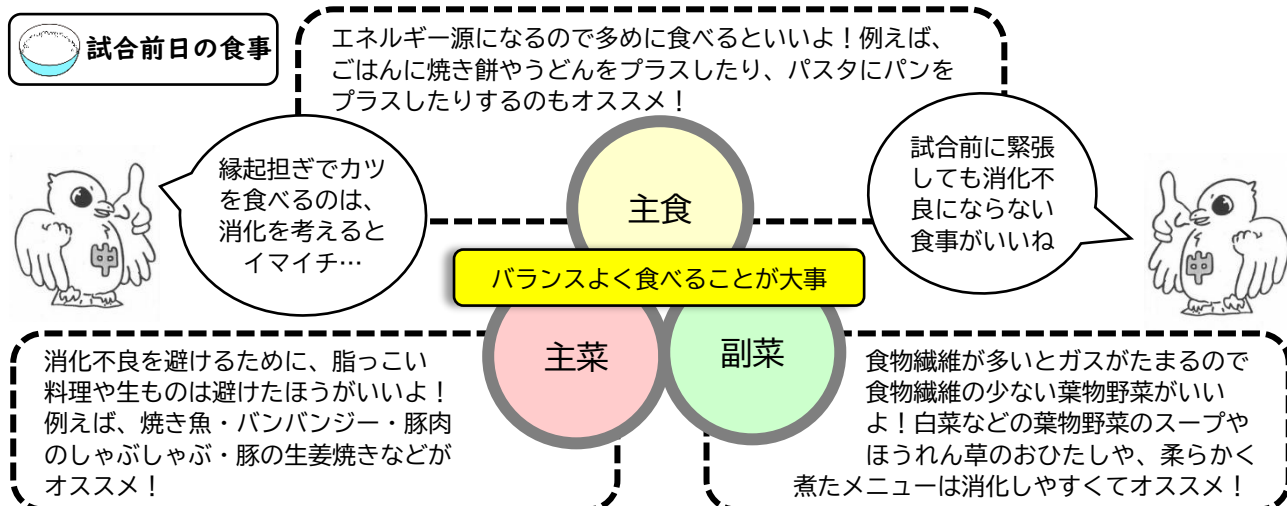
第 5 号

2025年10月10日

豊橋市立中部中学校

第3回リフレッシュ講座は「試合前の体調管理」

第3回目のリフレッシュ講座は、大瀧直美先生による「試合前後の体調管理」です。約120人の生徒が参加し、どの子も真剣に学ぶことができました。試合の前日、当日の朝、試合と試合の間にどんなものを食べるとベストパフォーマンスにつながるのか。試合後はどんなものを食べるとよいのか。食事のとり方が、コンディションに影響することや、試合後のメンテナンスにも食事に関係することを学びました。



試合当日の食事

胃に食べ物がとどまるのは約3時間なので、**試合の3～4時間前には食事を済ませて試合に臨むとよい！**

★試合前の食事★

炭水化物を中心に

- ①食欲あるとき
おにぎり2個・卵焼き・豆腐の味噌汁・オレンジ
- ②食欲がないとき
うどんなどの食べやすいもの、またはおにぎり2個とイチゴ5粒、またはあんぱん1個と野菜ジュース1本など

★試合1時間前の補食★

吸収が速いエネルギー源

バナナ・ゼリー飲料・オレンジジュース、スポーツドリンクなど

※1日に数試合行うときは、試合の合間に消化のよい食品を補食し、試合1時間前までに炭水化物源となるものを補食するのがオススメ！

★試合後の補食★

消耗した栄養素を補う

炭水化物、体を作るたんぱく質を含む食品がリカバリーには大事！

- ・おにぎりと牛乳
- ・肉まんやオレンジジュース
- ・サンドウィッチとバナナ
- ・プロテインバー
- ・食欲がないとは、ゼリー飲料や粉末プロテインも可

参加した生徒の声

大会前は特に炭水化物を多めに食べるのが良かったです。

疲れたときにオレンジジュースを飲むのが良かったです。