

陸上競技選手のための食事術



食事トレーニングのひとつ

走る、跳ぶ、投げる…これらヒトの基本的動作を競い合う陸上競技。道具やウェアに頼ることなく自分のカラダそのものが武器となるだけに、どんなカラダをつくったか…がパフォーマンスに大きく左右します。勝つためのカラダづくりといえば、まずはトレーニング。そして、それを支えるのが栄養です。そもそも練習するということは、大量のエネルギーを消耗し、カラダを作っている栄養素を破壊することです。当然、追い込めば追い込むほど激しく栄養を失うことに。そこで練習後、消耗したエネルギーや栄養素をしっかり補給することで十分なトレーニング効果が得られるというわけです。トレーニングは食事で完成します。食事トレーニングのひとつと心得ましょう。



その日の消費はその日のうちにとり戻そう

練習で失った栄養の補給についての重要性は前項で触れましたが、ここでのポイントは「その日のうちに」ということ。少しでも早くなりたい！という意欲のある選手の口からしばしば聞かれるのは「何を口にすれば強くなるか」ということ。つまり、限定品を求めるのです。しかし、残念ながら選手として飛躍するためには、これさえ食べればいいというものはありません。エリートアスリートへの道をひらく唯一の栄養戦略はただひとつ。それは、「その日の消費をその日のうちにとり戻す」ということ。その地道な繰り返しのみが、1秒でも早く、1cmでも高く、1mでも遠く…につながっていくのです。



練習後はできるだけ早く食事をとる

信頼度の高い報告によると、運動直後にエネルギー補給をすると、2時間後に補給した場合に比べて疲労回復のスピードが2倍に速まることが明らかとなっています。よって疲労回復を促すためには、練習が終わった後できるだけ早く食事をとることが大切です。また練習直後の食事は、筋たんぱく質の分解（筋肉の破壊）を抑えることもわかっています。つまり、練習後のすみやかな食事は疲労回復と筋肉のメンテナンスの両方に有効ということです。練習が終わったらできるだけ早く食事をとる、これがスポーツ選手の基本です。



カラダと栄養素のかかわりを知ろう

カラダは栄養素からできています。自然界には多数の栄養素が存在しますが、働きが同じものをまとめると糖質、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンに分類されます。これが五大栄養素です。各栄養素とカラダのかかわりは以下の図1の通りです。コンディショニングとパフォーマンスの向上をめざすためには、この五大栄養素をバランスよくとることが肝心です。

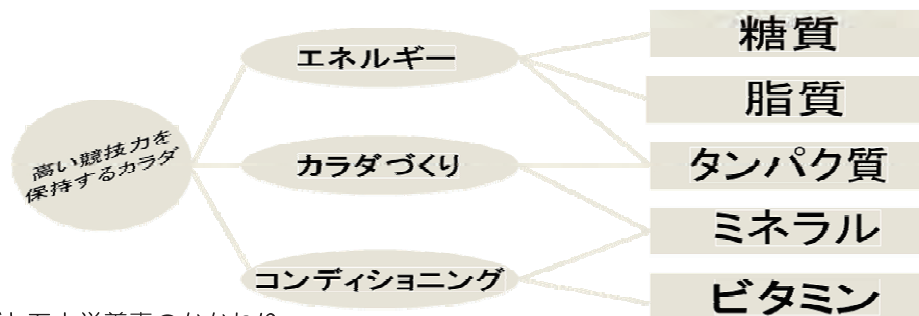


図1 カラダと五大栄養素のかかわり