

浜頓別高等学校バスケットボール部 2019年10月14日更新

今回は番外編として、顧問が担当します。食事に関する取り組みを紹介いたします。
このたび、マネージャーにコンビニで買える高タンパク食品の紹介を作成し、選手に配布しました。
高校生は食事を選択する場面が出てきます。コンビニでスナック菓子や脂質の多い食べ物を買っている選手には参考にしてもらいたいという考えからです。

私が赴任してから、公式戦を含めて約20回宿泊を伴う遠征に出ています。その食事時間で感じた印象は次の2点です。

①「食が細い（＝食べる量が少ない）」

日常で食べていないので、遠征先の夕食で苦労している選手が多いです。

②「好き嫌いが多い（＝好きなものは食べる）」

（野菜や魚は食べない・食後にスナック菓子やデザートなどの好きなものは食べる。 など）

バスケットはコンタクトを伴うスポーツです。また、40分間走り続けなければなりません。練習ではエネルギーを消費していますが、食べないと筋力、体力がつかず疲労が回復しません。

食べるチームは強いです。身体が変われば、出来ることが増え、技術が変わります。

（極端な例をあげると、ジャンプ力をあげるとレイアップシュートからダンクシュートに技術が変わります。）

ただし、食事改善、プロテインの摂取で急激に上手くなることはありません。勝てるようになるわけでもありません。地道な積み重ねが必要です。高校生アスリートとして自分の身体に関心を持ってもらいたいと考えています。

また、練習後のプロテイン摂取を推奨しています。練習後に自販機でジュースを買うのなら、その分をプロテインにあてて欲しいと願っています。



・ **自分の身体に関心を持つ**
・ **食生活に関心を持つ**

↓

食の選択を少し変えてみる

・ ○○禁止！とするつもりはありません。
・ 知識をもとに行動を考えて実践してください！

～ セ イ コ ー マ ー ト ズ
買 え る 高 タ ン パ ク ～



サ ラ タ チ キ ン
タ ン パ ク 質 18.1 g
エ ネ ル キー 92 kcal

タ ン パ ク 質 と い え ば
サ ラ タ チ キ ン !!
フ レ ー ン の 他 に も
色 々 な 味 が あ る か ら
あ め な い ! オ ス ス ヌ



生 ハ ム ロ ー ス
タ ン パ ク 質 9.6 g
エ ネ ル キー 66 kcal

ど の ま ま 食 べ て も
お い し い !
オ ス ス ヌ の 食 べ 方 は
生 ハ ム に 野 菜 を 巻 い て
食 べ る



納豆

タンパク質 4.5g
エネルギー 59 kcal

納豆には栄養素が多く
含まれていす。必須アミノ酸
といわれるタンパク質が
ガラニスよく入ってす!!



ゆでたまご

タンパク質 13g
エネルギー 146 kcal

家でも作れるから
簡単に摂取できる
食べ方は 注意

タンパク質が含まれる食材代表!
筋肉アップの効果が
息渡カアア や 疲労回復 などの効果がある!