

浜頓別高等学校バスケットボール部 2021年2月8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。
マネージャーに食事のポイントや栄養素のはたらきについて資料を作成してもらいそれを配布しました。日本バスケット協会アンダーカテゴリーの代表合宿の食育の講習を引用させていただきました。

本校に赴任してから宿泊を伴う遠征に20数回出ています。その食事時間で感じた印象は次の2点です。

①「食べる量が少ない」

消費エネルギー以上の摂取カロリーが見込めないため身体が大きくなる。

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。

朝食を食べられない生徒も多いです。

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。しかし、食後にカップ麺やスナック菓子、デザートなどの好きなものは食べる。



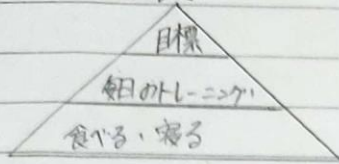
練習を頑張っても身体が大きならない、疲労がぬけない といったことに繋がっているのではないかと考えます。高校生は自分で食事を選択する機会が増えますし高校生アスリートとして自分の身体に関心を持ってもらいたいと考えています。また、高校卒業後には一人暮らしをする生徒が多いです。ぜひ、マネージャー作成の資料を読むことで、意識改革をして欲しいと思います。



冬は「なりたい自分になる」「もうひとつ上の自分になる」をテーマに個人スキルの習得と体力づくりに焦点を当てて練習をしてきました。考査休みや入試等の練習オフ日が明けると、いよいよ春季大会まで約1ヶ月となります。練習での成果を試合で表現できるように、試合中も挑戦を続け成長できるようにチーム一丸となって頑張ります。応援よろしくお願いします。

栄養学

スポーツと食事



目標を達成するために

毎日のトレーニングをする。そのためには

食べることも寝ることも必要。どちらかを怠るとバランスを崩す

食事にはどんな働きがあるか

からだを		
作る	動かす	整える

食事の基本

主食：からだを **動かす** 食事。毎日、毎食食べる。例) ごはん、パン、麺類

炭水化物といわれるもの。エネルギー源となる。

主菜：からだを **作る** 食事。毎食1品以上、色々な種類を食べる。例) 肉、魚、卵、大豆製品
血液や筋肉を作る。

副菜：からだを **整える** 食事。例) 野菜、海藻、きのこ、いも
風邪を引きにくくしたり、からだを疲れにくくする。

五輪サラダ

赤：トマト、にんじん

緑：ブロッコリー、青菜
(色の濃い野菜)

黒：わかめ、きのこ

黄：コーン、かぼちゃ

青：キャベツ、きゅうり、玉ねぎ
(色のうすい野菜)

汁物：具だくさんにする野菜がとれる。だしは**食欲のスイッチ**を入れる働きがある。

乳製品：毎日食べてほしい**プラス**の食事。例) ヨーグルト、牛乳、チーズ

カルシウムが入っていて、骨を強くする働きがある

果物：毎食食べてほしい**プラス**の食事。100%の果汁ジュースも果物の代わりになる。
ビタミンCが入っていて、風邪を引きにくくしたり、疲れがとれる働きがある。

6種類の食事をとらないで好きな物ばかり食べていると...

- ・体力が続かない
- ・集中力が落ちる
- ・筋肉が付きにくい
- ・疲れが抜けにくい
- ・貧血につながる など...

運動量(トレーニング量)に合わせて食事量を決める

適正な状態とは摂取エネルギーと消費エネルギーが同じなこと

摂取エネルギーより消費エネルギーが少なければ余分な体脂肪が増加する

逆に消費エネルギーより摂取エネルギーが少なければ体重が減少、体力が低下する

毎日の食事は「量」と「質」がポイント！

好きなものばかり食べるのではなく、何のために食べるのか考えて食事を摂る

成長期の選手は、カラダを作る作業中！

食事は一日3回！練習が同じなら食事で差をつける！食事でカラダの基礎作り！