

## 試合で勝つための強いからだづくり 回復力 明日のためにやっておきたいこと

回復力というのは、筋力や瞬発力と同じくらい、もしくはそれ以上に大切なこと。その一日のトレーニングが終わったことで完結するのではなく、その日は次の日へつなげるべきです。ということは、その日のトレーニングというのは、次の日のトレーニングができる体にしておくこと。

疲れた体で動くのと、「今日もやる気、体力が十分にあります！」という状態で動くのとでは、たとえ練習時間が同じでも、体に入る刺激が違ってきます。練習の質を上げるためには、最低限、決められた練習がこなせる状態まで体力をもどしておくことが基本となるのです。さらに、疲労はケガや故障を引き起こす原因になります。ですから、回復力はケガや故障の予防にもなる、とても大切なことになります。



### 疲労感とは？

まず一つに、体を動かすことによってエネルギー源が減り、そのために感じる疲労感。筋肉の中にあるエネルギーのもとがなくなるためです。

もう一つは、筋肉や骨、腱に細かな傷がつくことに感じる疲労感。体を動かすと、使った部分が痛くなりますが、それは筋肉や骨、腱に傷がついたためです。筋肉痛と呼ばれる痛みがこれにあたります。

### 1. 回復力のゴールデンタイム

疲労を回復するためには、回復するための材料を体内に入れてあげることが必要です。

エネルギーのもと、筋肉の材料になるのは糖質とたんぱく質を一緒に取るタイミングが重要になります。

1回目：運動を終えてから約20分後

2回目：約2時間後

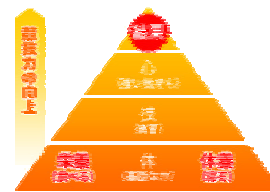
3回目：寝ているとき

これらのタイミングで体を治し回復させてくれます。

### 2. トレーニング後や試合直後に食べたい食事

運動後すみやかに糖質とたんぱく質を補給すると運動2時間たってからの補給よりも筋肉の回復力は高い。

食事の摂取とともに体をつくる栄養





明治製菓 HPより

#### すぐに食事が出来ない場合の軽食

おにぎり ... 具は梅干しや昆布。運動前にはNGのさけやツナ、たらこでもOK



サンドイッチ、麺類、肉まん

フルーツ ... バナナ、りんご、オレンジ  フルーツジュース ... オレンジ、グレープフルーツ 

#### できることならば、すぐにバランスの良い食事を

主食：ごはん、パン、麺 主菜：魚、肉、卵料理 副菜：野菜、きのこ、いも、海藻 汁物：味噌汁や野菜  
スープ 牛乳・乳製品：牛乳、チーズ、ヨーグルト 果物：いちご、みかん、りんごなど

#### サッカー日本代表 ザック・ジャパンがアジア杯優勝の秘策

こんな記事を見つけました。(スポーツ報知、スポニチ)



ザックローニ監督がアジア杯の短期決戦でポイントとなる選手の疲労回復のために導入した秘策は、今大会から試合直後のロッカールームで、選手に特大おにぎり2個を食べよう義務づけたこと。具はサケ、昆布など。同時にオレンジやたんぱく源も提供された。スタッフから「これで次の試合が変わる」と言われ、選手は必死に食べた。チームはドーハに日本米を大量に持ち込こんでまで、疲労回復に努めた結果が優勝に結びつきました。

#### 気賀高校 サッカー部のみなさんへ

疲労は早めに解消しないと、パフォーマンスの低下はもちろんのこと、ケガや故障を引き起こす原因、または気持ちの疲労にもなりかねません。ですが疲労回復のためにマッサージやアイシングなど、外的ケアは熱心に行いますが、体内からのケア(食事)は十分でしょうか？体内からのケア(食事)がなくては、外的ケアの効果は低下します。食事にも気を配り、ケガや故障のない元気な体で、最高のパフォーマンスを見せてください。 管理栄養士 鈴木