



試合で勝つための強いからだづくり しっかり食べて集中力アップ

集中力というのは、脳が働く、脳が動くということです。

よいプレーをしようと思ったら、運動能力はもちろん、イメージーションを働かせることが大事ではありませんか？空腹では、まず体が動きません。もちろん、頭の回転も悪くなります。

筋肉は筋肉の中に蓄えられたエネルギーを使って動かしますが、脳には、筋肉がないのでエネルギーを蓄えることができません。脳のエネルギーを供給するのは毎食の食事です。

集中力を維持する、つまり長い時間、脳を働かせるためには、常にエネルギーを供給する必要があります。たとえば、お腹がすくと注意力が散漫シライラするのは脳にエネルギーが供給されなくなっているためです。

集中できないのは、さまざまな原因がありますが、食事面から改善できるポイントがあります。これを考えてみましょう。

1. 朝食をしっかり食べて集中力アップ！

集中力アップのために必要なことは、脳のエネルギー源を取ること。そして、脳を活性化するような食事が大切です。朝食は脳エネルギー不足を解消するために食べるべき食事です。脳は貯蔵できるエネルギー量が少ないため朝食を食べないと脳がしっかり働くことができなくなってしまいます。

朝食をしっかり食べるということは、主食の他に主菜（魚、肉、卵料理など）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻など）、汁物、果物も食べることですよ！！

朝食を食べないと午前中の集中力は確実に低下してしまいます。そして、そんな状態でトレーニングをすれば、ケガをする確立があがるし、授業には集中できません。

一方で、朝食を食べれば集中力がアップし、午前中の練習が内容の濃いものになり、授業に集中することができて、成績が上がるかもしれません！




2. 朝食・トレーニング前・試合前の主食はご飯！

● **脳へのエネルギー源を安定して供給するために、腹持ちの良いごはんを食べる。**

試合前の最高のコンディションづくりの食事として肉や脂っぽいものを避け、ごはんやフルーツをおすすめしています。それは集中力を維持するため。

3. 青魚を食べて、脳を活性化！

脳を活性化する栄養成分が、青魚に多くあります。EPA（イコサペンタエンサン）やDHA（ドコサヘキサエンサン）を聞いたことありませんか？これらが不足すると脳の活動が低下します。しかし、きちんと補給すれば回復できます。

● **青魚とは？** 

さば・さんま・いわし・あじ・ぶり etc.

4. よく噛んで食べて、集中力アップ！

よく噛んで食べることが、脳を活性化させ集中力をアップさせます。ジュースやゼリー飲料、栄養ドリンクなど噛まずに食べることができるものが多くあります。これらは必要な栄養が摂れたとしても、集中力アップには不十分。よく噛むためにも、ご飯粒やごぼう、れんこん、きのこなどよく噛む食材を取り入れたり、食べるサイズを大きくする工夫をしてください。



✿ 気賀高校 サッカー部のみなさんへ

大事な勝負、最後勝敗を分けるのは、少なからず集中力ではありませんか？食事だけでは勝負に勝つことはできません。しかし、食べ物を選び適切な栄養補給ができる知恵と習慣を持つことで勝つことに近づけると思いますが、大事な勝負がこれからたくさん控えています。おもいつきり試合に集中して後悔のない試合をしてください。

管理栄養士 鈴木

参考資料：勝負食：石川三知、勝てるアスリートの食事学：河谷彰子 スポーツ栄養士のキッチンから：こぼたてるみ

