

大阪府立枚方津田高等学校 水泳部だより	2014/06/09 No. 3 水泳部顧問	水泳部ブログ 
-------------------------------	------------------------------	---

QRコードが読み取れない方はコチラ→https://www.osaka-c.ed.jp/blog/hirakatatsuda/swim_club

試合が始まります！

体育祭も終了し、水泳部の大会ラッシュが近づいてきました。部員のみんなも、大会が近付いて、そわそわしているのではないのでしょうか。6月は春季河北大会の他、地区大会や中央大会もあるので、人によっては毎週試合という日程になります。体調管理をしっかりと、普段の練習の成果が出せるよう調整していきましょう。

試合に備えた体づくり（食事編）

水泳選手としてレベルアップしていくためには、水泳に適した体を作り上げることが絶対必要です。そのため、普段の食事から、ふさわしい栄養バランスを考えて体づくりをしていくことになります。自分の好きなものばかり食べていては、体づくりは成り立ちません。例えば、炭水化物（ご飯、パンなど）や脂肪（肉、バターなど）を摂り過ぎると、皮下脂肪の増加により体重が増え、記録が落ちることになってしまいます。

食事で重要なのは、トレーニング期、調整期、試合時とそれぞれの状態によって必要量が異なってくるということです。試合一週間前の時期は調整期なので、ベストコンディションを作り上げるために以下のような食事が望ましいとされています。

- ビタミンCを普段の10倍を目安に、1日3回に分けて摂取する（上限は1日約1000mg）
- 試合の3～4日前から試合のエネルギーを蓄積するため、高炭水化物のものを食べる

ビタミンCは風邪の予防に効果がありますが、実はコラーゲンの生成にも重要な働きがあります。コラーゲンは皮膚、骨、軟骨、腱などに含まれています。ビタミンCが不足すると、練習で傷ついた部位の回復が遅れてしまうため、体調を整える意味で普段より多めに摂取しておくとういでしょう。

炭水化物については、もともと食物の半分以上を占め、人間にとって最も重要な栄養素の一つです。運動で使われるエネルギー源には炭水化物と脂肪がありますが、炭水化物の方が少ない酸素の量でエネルギーを作り出せるという利点があります。酸素はエネルギー変換以外にも大量に必要ですから、少ない酸素でエネルギーを作れる炭水化物がエネルギー源として有利なのはわかると思います。試合直前に食べても間に合わないので、3～4日前から食べて備えておくとう効果的です。

試合時については、試合開始4時間前から食べるものに注意しましょう。試合中のコンディションとしては、食べ物が胃を通過し終わっているのが理想です。試合当日のオススメを以下に紹介します。

① 試合4時間前～3時間前	「高炭水化物・低脂肪」となるようにご飯・パンなどの主食を中心に食べる。
② 試合2時間前	1～2個程度のおにぎりや菓子パンなど吸収の早いもの。 ここからの時間は、食べないのもアリ。
③ 試合1時間前	より吸収の早い果物がオススメ。バナナや缶詰になっているものだと食べやすい。
④ 試合30分前～直前	固形物は避け、100%ジュースやゼリー、シャーベットなどの液体に近いものがオススメ。

試合に備えた体づくり（練習編）

いくら試合が大事だといっても、自分を追い込み過ぎて怪我をしたり、試合当日に筋肉痛になったりしては本末転倒です。どんなスポーツでも、自分の能力のピークを試合に合わせることで勝利の鍵です。自分の肉体に負荷をかけるだけでなく、休養もバランスよく調整をしていきましょう。既に実行してくれていると思いますが、試合前の練習は以下のテーパー練習という考え方が基本です。

練習量を減らすと不安になると思いますが、筋肉を回復させるためでするので無理は避けましょう。

★テーパー練習
「テーパー」という単語は、「少しずつ減らしていく」という意味で、薬を減らしていくときなどに用いられる医学用語です。水泳では試合の1～2週間前から練習をゆるくしていくことを指します。

■今後の予定

6月9日（月）～13日（金）放課後練習
6月14日（土）10:00～13:00
6月15日（日）第85回春季河北水泳競技大会
6月16日（月）～20日（金）放課後練習
6月21日（土）10:00～13:00
6月22日（日）地区大会
6月23日（月）～26日（木）放課後練習
6月27（金）～29日（日）中央大会
6月30日（月）放課後練習



河北大会・地区大会・中央大会の3大会頑張ろう！！