

試合前準備

No.

Date

～食事面～

① 5大栄養素の、たんぱく質・脂質・ビタミン・無機質・炭水化物をしっかりと摂る。

特に炭水化物を主にいって取りもつめた食事を摂る。

なぜ？



試合前はエネルギー源となるグリコーゲン(糖質)を筋肉と肝臓に十分に蓄えおく必要がある。脂質は控えめにし、炭水化物を多く摂る方がいい。

② お腹を下したりしやすい物を食べない

・辛い物は、食当たりの可能性があるのであまり良くない。

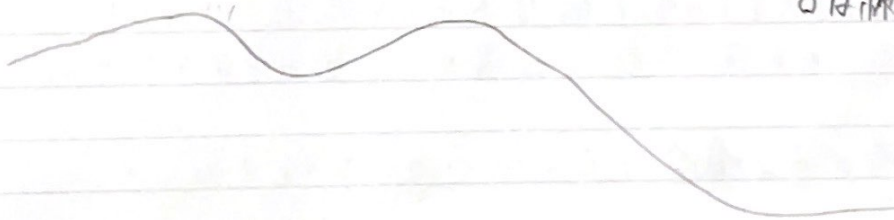
・辛い物を食べるとお腹を下しやすいという場合はとくも避ける。

・揚げ物も胃もたれしやすいのであまり良くない。

～試合でベストパフォーマンスを出すために～

・選手の練習スケジュール的疲労度は次のグラフのようになり、

○は練習日



日 月 火 水 木 金

試合でベストパフォーマンスを出すには、この日に疲労度が低くなるように

疲れを残さない!

730

試合1ヶ月前からのintensityは徐々に調整するべき。

1ヶ月前	: High intensity
2週間前	: Low intensity
1週間前	: No intensity

試合2週間前くらいからは怪我も負わなければ。
あまり強度を強くしない。

～試合当日の過ごし方～

- ・朝起床して少しウォーミングアップなどで体を起こす。
- ・朝食や昼食ももうたべ、試合の前日または3時間前には食べ終わる。2時間～4時間前を目安に食事を摂る。
- ・試合会場へ移動し、試合30～45分前からウォーミングアップ。
冬は特に、筋肉が寒くて縮んでしまうのでしっかりとアップ。
アップの方法と順番としては、
走る、ジョグ約10分 → ステップ → ストレッチ → コーティング → ストレッチ
- ・5～10分前には試合の準備ができるように。
ストレッチは動的ストレッチを取り入れると良い。
- ・あとは、自分なりの方法で試合に集中して望めるようにする。

※連続で試合がある場合はなるべく疲れを残さない!

試合にベストな状態を望むには、試合前の準備が全て
大事だと思うので、自分に一番合う方法を少しづつ試してみたい
かなと思います。

たんぱく質: 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品・大豆
 生わか、工製み、イグシ、アサメ

脂質: 植物油・ごま油・アズキ油・カゴシ油
 バター・牛肉・豚肉・ソーダ・アサメ・アサメ

炭水化物: ご飯・パン・めん・パスタ・ゼリー・イモ
 エネルギー・アサメ・アサメ・アサメ・アサメ

ミネラル: わかめ・干し・小魚・牛乳・バター・アサメ
 アサメ・アサメ・アサメ・アサメ

ビタミン: アサメ・アサメ・アサメ・アサメ・アサメ
 アサメ・アサメ・アサメ・アサメ・アサメ