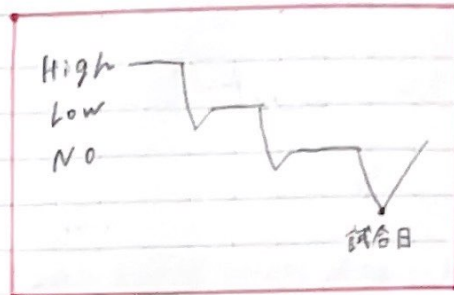


試合前の準備の仕方

< 試合前のトレーニング強度 >

- 3週間前 → High intensity training
 2週間前 → Low intensity training
 1週間前 → No intensity training



< 試合前・当日の食事 >

~ 3日前 ~

- 炭水化物を多めに摂る
- ↳ 体力・持久力などのエネルギーになる
疲労回復効果がある

~ 前日 ~

- 悪い油が使われているものを食べない (etc) 揚げ物、お菓子
- 生肉、辛い食べ物を食べない
- 水を飲む ← 疲労回復・うるのを防止する
- バランスの良い食事

~ 当日の食事 ~

2h ~ 4h 前まで → 炭水化物を摂っておく

炭水化物の消化時間

- 春雨 ... 約1時間半
- 豆がゆ ... 約2時間
- 白米 ... 約2時間半
- 食パン ... 約2時間半 ~ 3時間
- うどん ... 約3時間
- そば ... 約3時間 ~ 4時間
- パスタ ... 約4時間

2h ~ 試合時間 → ゼリー、バナナなど消化に良い物

試合後 → アミノ酸・プロテインを飲む

試合中は水よりもスポーツドリンクがおすすめ

★ 五大栄養素

○ 炭水化物 ~ カラダと頭を動かす栄養素 ~

- ・ ご飯 ・ うどん ・ パスタ ・ ラーメン ・ パスタ
- ・ そば ・ ジャガイモ ・ さつまいも ・ ケーキ ・ クッキー

○ 脂質 ~ カラダを動かすエネルギーになる栄養素 ~

- ・ サラダ油 ・ バター ・ マヨネーズ ・ ポテトチップス ・ ドーナツ
- ・ アボカド ・ ドレッシング ・ ラード ・ らっかせい ・ ごま

○ たんぱく質 ~ カラダをつくる栄養素 ~

- ・ 卵 ・ 納豆 ・ ひよこ ・ とうふ ・ ツナ
- ・ 鶏肉 ・ えび ・ あじ ・ ウイナー ・ 生揚げ

○ ミネラル ~ カラダの調子をどとのえる ~

- ・ 牛乳 ・ ヨーグルト ・ チーズ ・ みずき ・ 煮干し
- ・ わかめ ・ しらす ・ のり ・ アサリ ・ レバー

○ ビタミン ~ ほかの栄養素の働きをサポートする ~

- ・ ブロッコリー ・ オクラ ・ ほうれんそう ・ ピーマン ・ トマト
- ・ リンゴ ・ たまねぎ ・ しいたけ ・ バナナ ・ ぶどう

< 試合前日・当日の行動 >

~ 前日 ~

○ 質の良い睡眠をとる

↳ 夕食の2時間以上後、入浴の1時間半後

○ 7時間半 ~ 9時間寝る

○ 試合のイキレをする

～ウォーミングアップ～

- 朝起きて、体を温めておく etc) ジョグ、ウォーキング、ストレッチ、入浴

↓ 試合会場に移動

試合10時間前 ... ジョグやランニングで体を温める

↓

動的ストレッチ etc) ランジ、肩回し、脚振り

↓

素振り、ゴースティング

↓

瞬発系 etc) スラップ、ジャンプ

試合15分前 ... ◦道具や着替々の準備を完璧にしておく

- 心配数が高くなっているから、精心統一

～試合の11-7タイム中～

- 同じ姿勢でいると硬化するため、歩きながらコーチの話を聞く

～試合後～

- 体を冷さない (すぐに着替える)
- きつい試合の後ほジョグする
- パワーナップ ※ ~30分まで
- 静的ストレッチ

※ 動的ストレッチ → Dynamic stretch

静的ストレッチ → Static stretch