

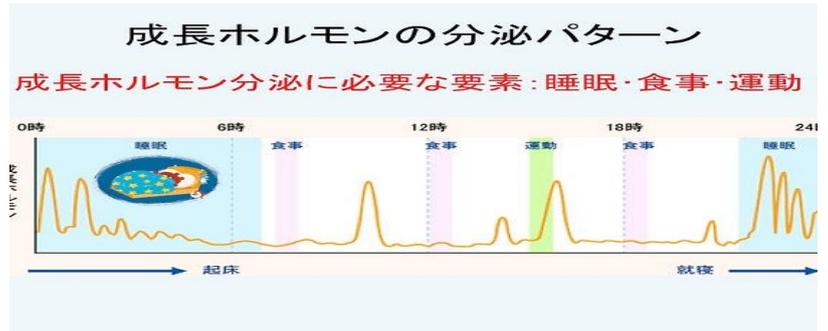
睡眠の質

ジュニアアスリートにとって睡眠が重要な理由(7~8時間睡眠)

アスリート(継続的に運動している者)以外にも、睡眠は生活になくてはならない存在です。1日の1/3は睡眠であるとも言われています。

◎睡眠時に成長ホルモンが分泌

眠っている間、深い眠り(ノンレム睡眠)時に多く分泌されるとされており、時間にしては22時~2時が最大とされています。一般的には深い眠りと浅い眠りが交互に訪れますが、生活習慣が悪いと浅い眠りにしかならず、成長ホルモンの分泌にも影響が出てしまいます。睡眠の質にこだわって生活を考えていきましょう。



◎睡眠の質を上げ、体を整えていこう

・疲労回復の役割

成長ホルモンが分泌されると体の細胞が修復され、疲労回復に繋がります。特にジュニアアスリートの場合は、日々の激しいトレーニングによって筋肉細胞が壊れる(筋肉痛等)ため、修復は必須です。

体を疲労回復させることは、スポーツで力を発揮させることにも健康で過ごすためにも大切です。

・免疫力の向上

睡眠が不足していると免疫力が低下し、風邪や病気を引き起こしやすくなります。体調を崩しているのはトレーニングどころか食事も規則正しく摂取できなくなる可能性があります。睡眠により免疫力を高めて健康的な体を維持しましょう。

・精神的な安定

睡眠不足になると、精神的にも悪影響をもたらします。

例

- ・イライラしやすくなる
- ・不安感を招きやすくなる
- ・記憶力、思考力、集中力が低下する など

睡眠の質を高めるポイント

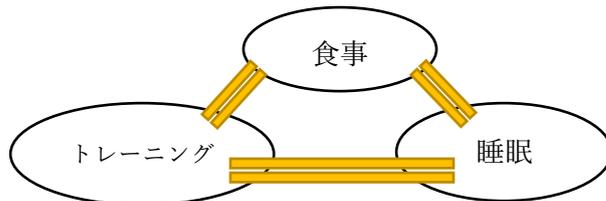
- 寝る前の2時間前までに食事を終える
- 朝ご飯を規則正しく食べる
- 寝る1~2時間前に入浴
- 寝る1時間前はパソコンやスマートフォンは見ない(ブルーライトに注意する)
- クールダウンで体をリラックスモードにする
- 寝る前1時間前に本(小説等)を読む など

睡眠の質を高めることで、体に大きな効果をもたらすことができます。アスリート(継続的に運動している者)もそうでない人も生活の質を高めるために、能力(パフォーマンス)の質を高めるために「睡眠の質」にもこだわって生活しましょう。

食事の質

体を作るのは食事から(栄養バランス・種類を摂取)

アスリートにとって最大の武器ともいえる「体」。その体を作っていくのは「食事」です。



食事を考えるときに参考にしてもらいたい「5つのお皿」(サプリメント・プロテインより食材を摂取)

主食の皿～ご飯・パン(脂の多いデニッシュ、クロワッサンは控えた方がよい)・麺

主菜の皿～肉・魚・卵・納豆

副菜の皿～野菜を中心としたビタミ・ミネラル、温野菜や汁物に入れて摂取するとよい

乳製品の皿～牛乳やヨーグルト(摂取量に注意)

果物の皿～果汁100%飲料は手軽に摂取可能

5つのお皿

少し意識をして食事をするといいかもかもしれません。1日3食を基本と考えれば、1年間で考えても

365×3食=1095食です。この1095食で大きな成長するか、1095食を無駄にするのかは大きな違いです。

◎特に「中学生」の時期に意識して摂りたい栄養素

吸収を促進させる栄養素

○カルシウム・カルシウムは骨を作るだけではなく、脳と筋肉をつなぐ

神経系の伝達や筋肉の収縮などにも利用されます。



*以上のような食品(乳製品、大豆製品、骨ごと食べられる小魚など)には、カルシウムが豊富に含まれています。

☆鉄分・・・エネルギー代謝や免疫機能、中枢神経系にも関与し、運動能力に最も影響を与える栄養素と言われています。成長期には女子だけでなく男子も貧血になりがち。

食品に含まれる2種類の鉄



タンパク質・・・筋肉量を増やすためには糖質やタンパク質の量が不足しないように、意識してしっかり摂りましょう。



○ビタミンDと摂取

ビタミンDを多く含む食品



☆タンパク質やビタミンCと摂取



緑茶はビタミンCが豊富



ビタミンB6・B2・Cと摂取。



これを食べれば強くなれるという食材はありません。日々の食事管理や体調管理の継続が競技力向上につながります。

「食事の質」にもこだわって生活しましょう。