

CONDITIONING FOR STUDENT-ATHLETES

運動部活動生のための

コンディショニング



Otsuka 大塚製薬

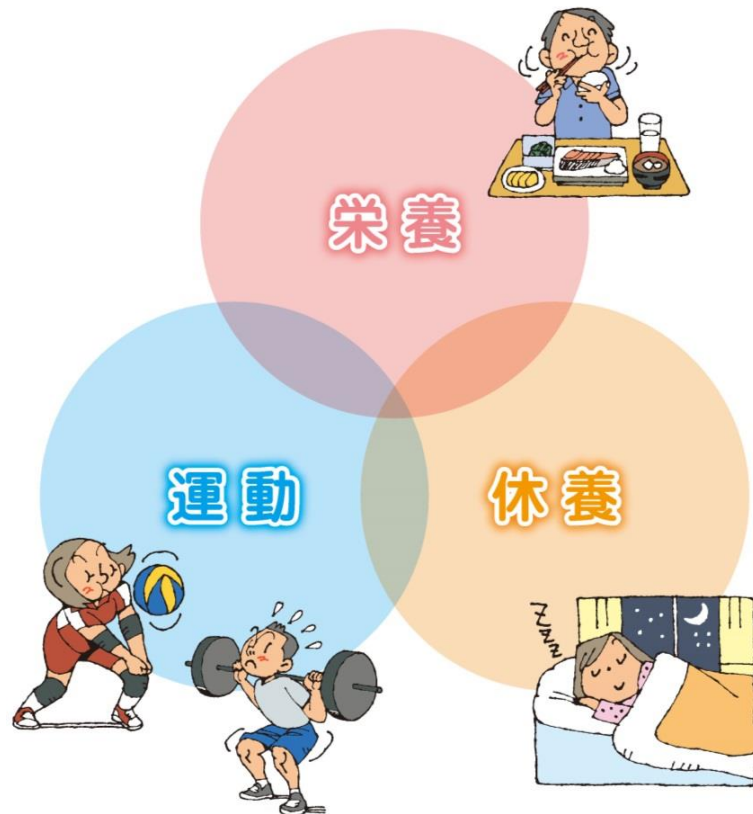
C O N T E N T S

- 03 アスリートのコンディショニング
- 07 高校生アスリートの実態
- 11 競技別運動量
- 12 運動量に見合った“賢い”食事術
- 13 補食の重要性を知ろう
- 15 サプリメントとの活用法
- 18 タイムテーブルマネジメント
- 21 ビュッフェ形式の食事のとり方
- 23 お悩み別食事例
— 6つの悩み、解決のポイント—
- 24 ① 筋肉がつきにくい
- 25 ② スタミナがもたない
- 26 ③ 体重が落ちない
- 27 ④ 疲労がとれない
- 28 ⑤ ケガが多い
(オーバートレーニング気味)
- 29 ⑥ 集中力を高めたい
- 30 教えてセンパイ！ トップスリートの食事例
- 34 本番に向けた感染症対策
- 40 脱水によるパフォーマンス低下を防ぐ
- 43 女性アスリートの三主徴
- 46 睡眠と疲労回復

アスリートのコンディショニング

■ アスリートのコンディショニングとは？

最高のパフォーマンスを発揮するために実践する
「健康管理を含むカラダの調整のすべて」



「運動」「栄養」「休養」の
3本柱が基本



ケガの予防・競技力の
向上が可能に

アスリートのコンディショニング

自分でコンディションを整えるために①

■ 環境の変化を知る



図1 年間を通じた環境の変化(例)

アスリートのコンディショニング

自分でコンディションを整えるために②

必要エネルギーを知る

<一般的な必要エネルギー>

1日に消費されるエネルギーの分類

◇基礎代謝

呼吸や発汗など、生命を維持するために消費する必要最小限のエネルギー。

◇身体活動代謝

日常生活やスポーツ活動において、カラダを動かすために必要なエネルギー。

◇食事誘発性熱産生

食事をとることで発生する熱。

表1 推定エネルギー必要量(kcal/日)

性別	男性			女性		
	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
身体活動レベル						
8~9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10~11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12~14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15~17(歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30~49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上(歳)	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

身体活動レベル:【低い(I)】生活の大部分が座位で、静的な活動が中心。【ふつう(II)】座位中心だが、学校内での移動や立位での作業、あるいは通学や家事、軽いスポーツなどのいずれかを含む。【高い(III)】移動や立位での作業が多い、あるいは運動部活動やクラブ活動など、活発な運動習慣がある。

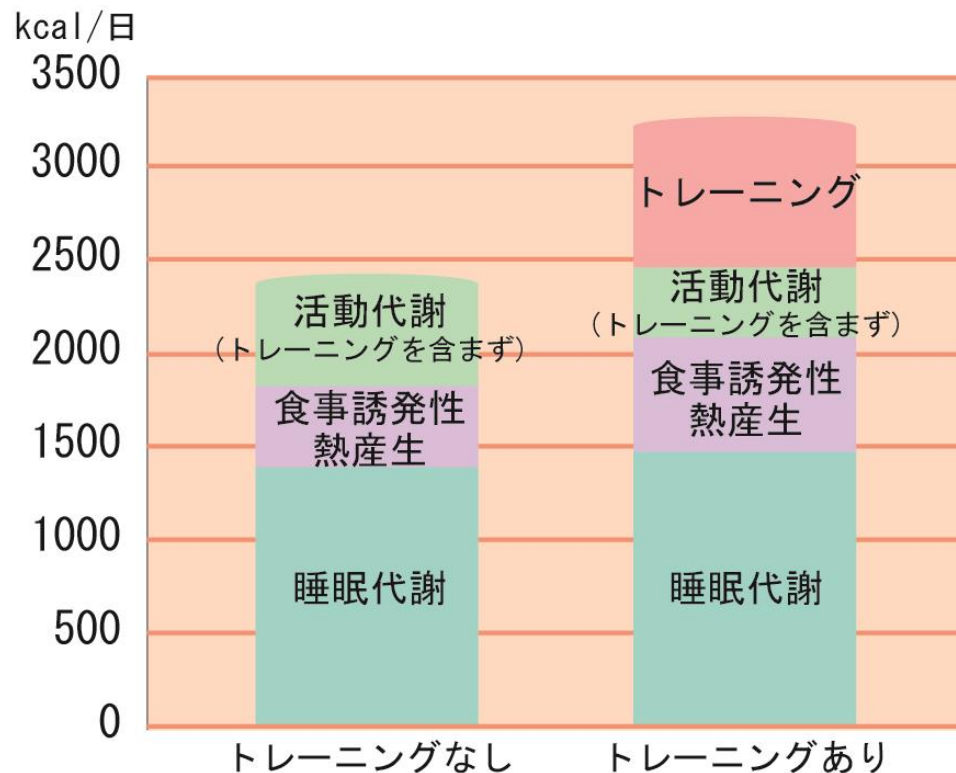
出典:厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2015年度版)

アスリートのコンディショニング

自分でコンディションを整えるために②

■ 必要エネルギーを知る

<アスリートの必要エネルギー>



アスリートの主な特徴

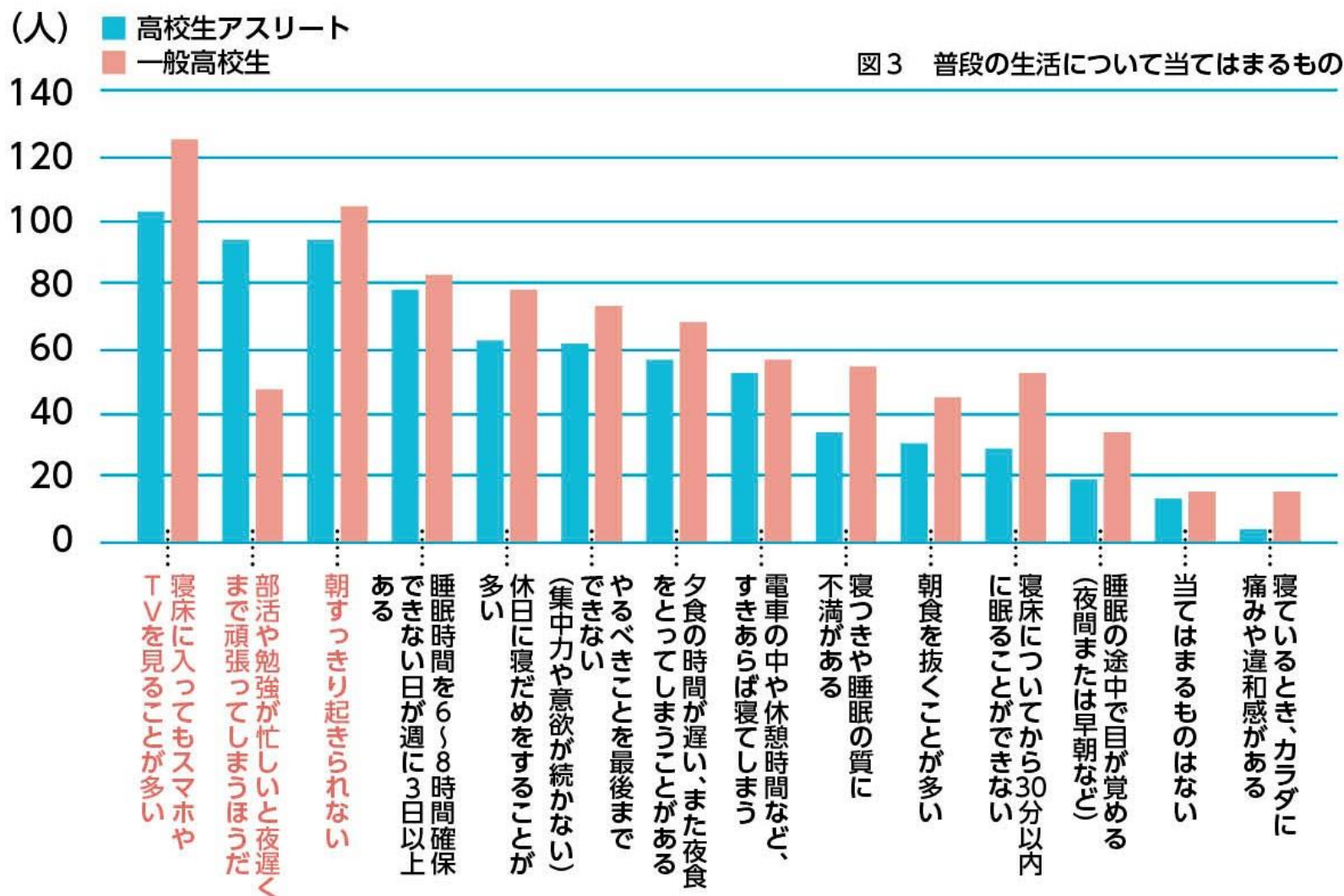
- ・ 運動量が多い
 - ・ 必要エネルギー量が多い
 - ・ 水分出納量が多い
 - ・ 代謝が高い
 - ・ ケガが多い
 - ・ 精神的ストレスが多い
 - ・ 肉体的ストレスが多い
- など

出典：Horton, T. J., Holly, J.D. ら 1994

図2 トレーニングによる1日の総エネルギー消費量の構成の変化

高校生アスリートの実態

Q. 普段の生活について当てはまるものは？



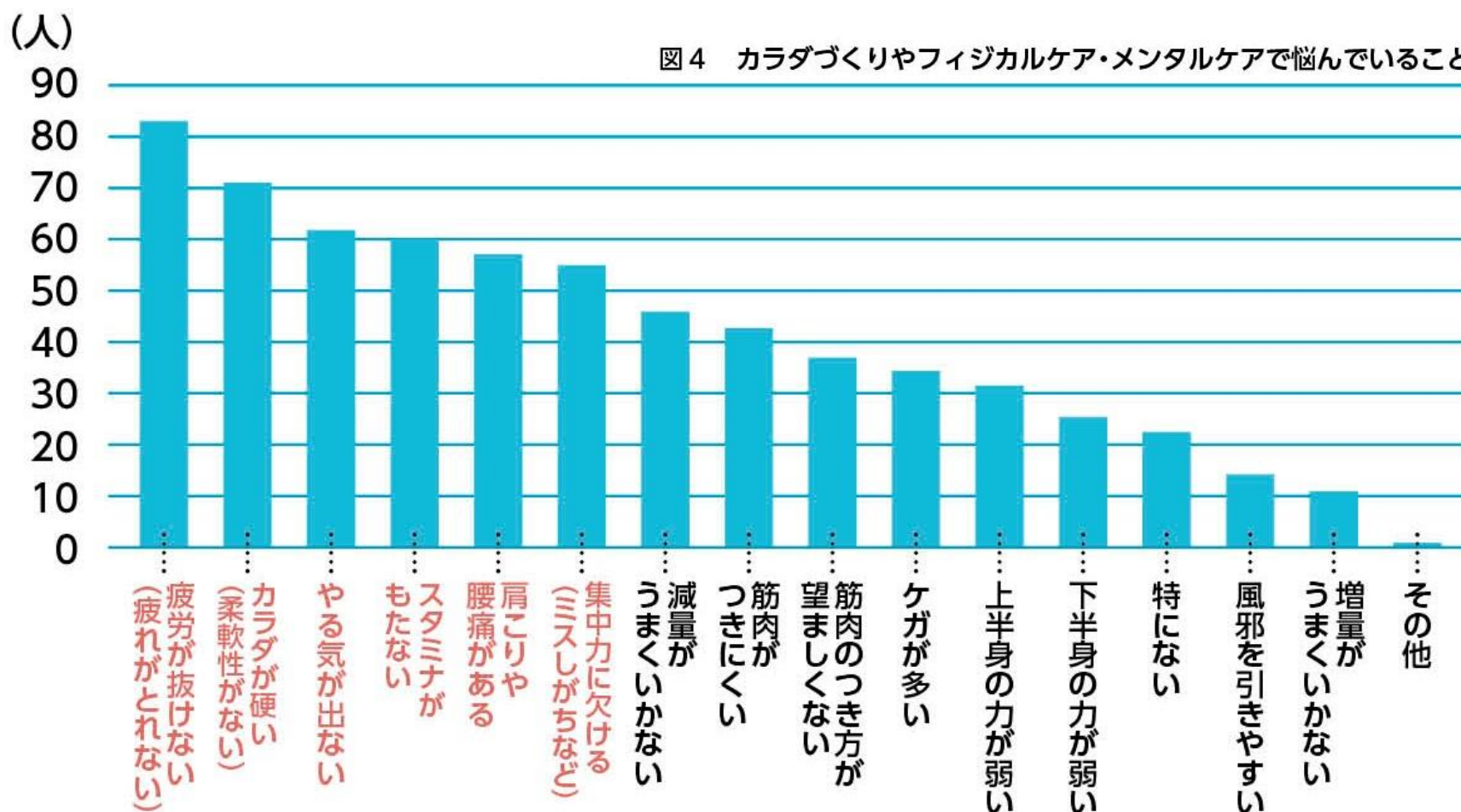
アンケート
「生活実態調査
〈高校生アスリート200人〉」
※2018年実施

夜遅くまで
頑張ってしまう
高校生
アスリートが
多い

高校生アスリートの実態

Q.カラダづくりやフィジカルケア・メンタルケアで悩んでいることは

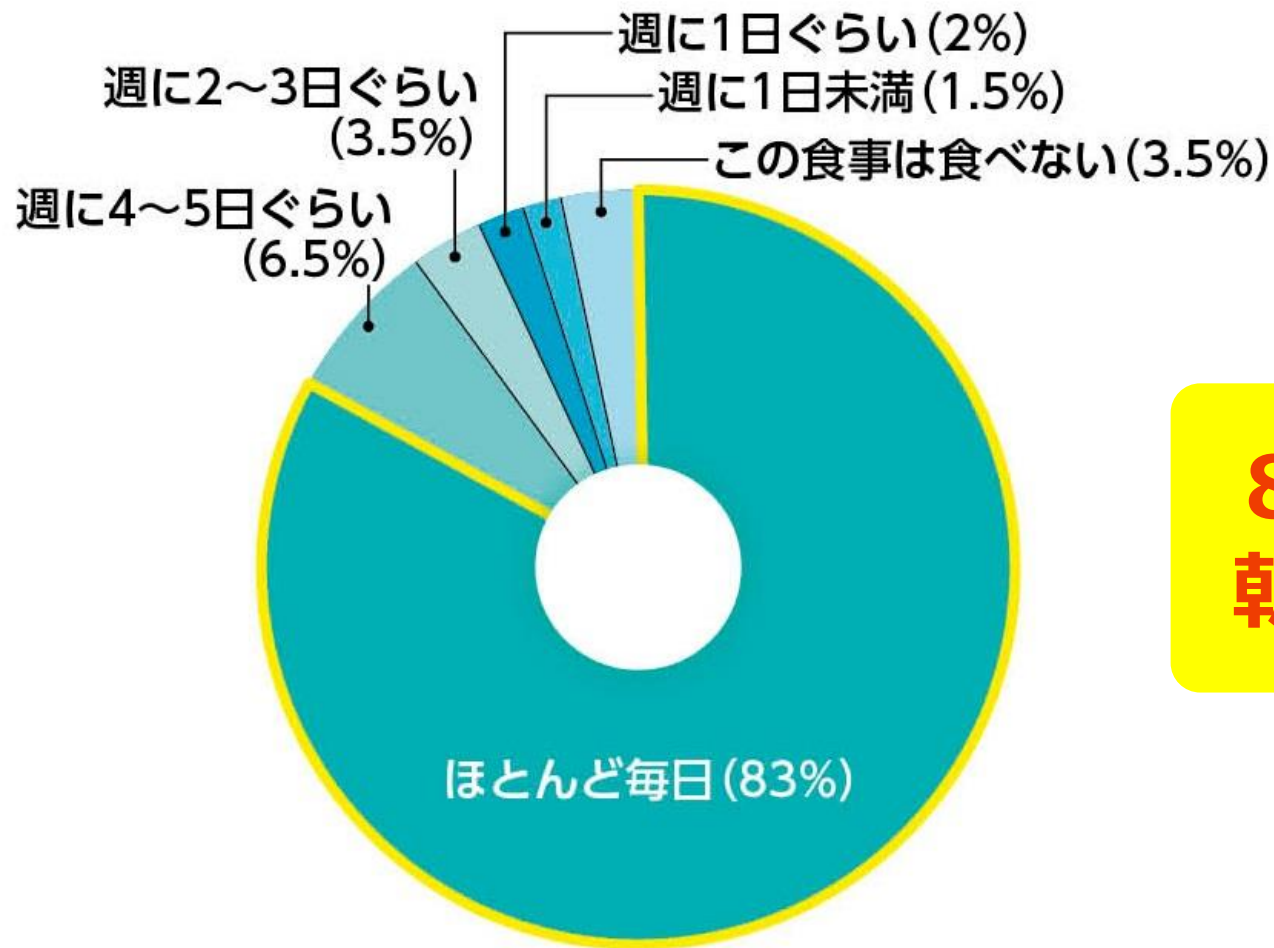
図4 カラダづくりやフィジカルケア・メンタルケアで悩んでいること



疲労や
柔軟性に
悩みを
抱えている

高校生アスリートの実態

Q. 1週間で朝食を食べる頻度は？

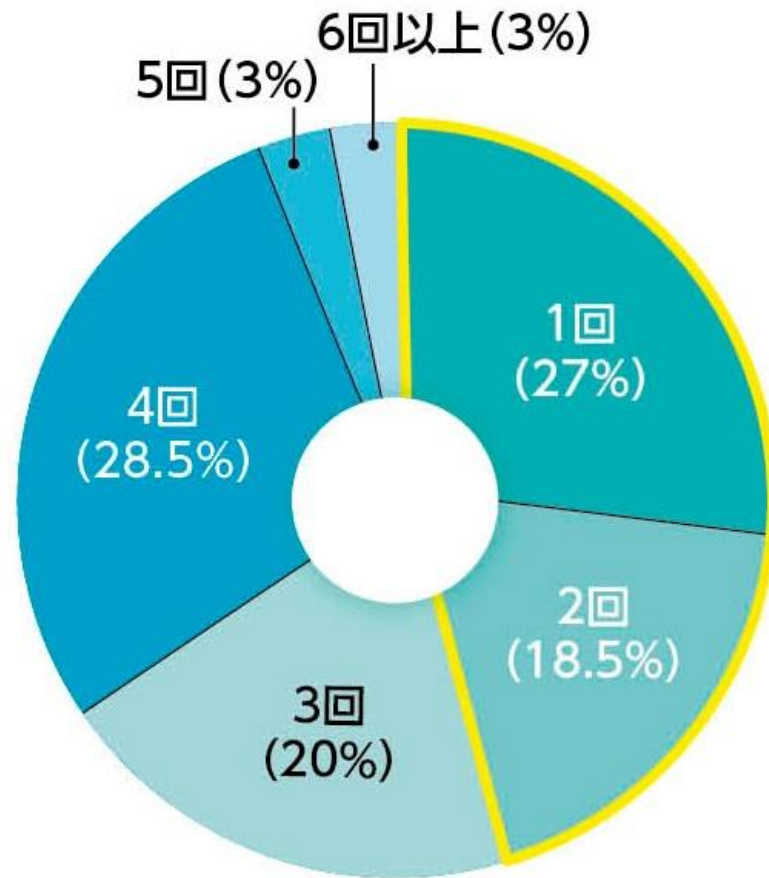


**8割がほぼ毎日
朝食を食べている**

図5 朝食を食べる頻度(1週間)

高校生アスリートの実態

Q. 1日当たりの食事回数は？

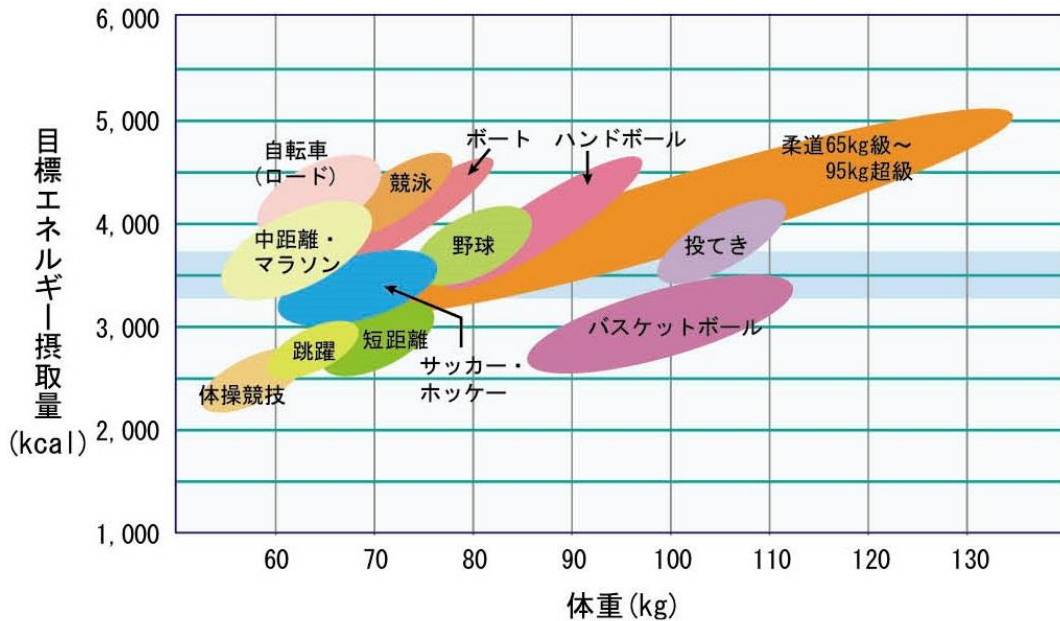


**半数近い人が
1日3回未満の食
事**

図6 1日当たりの食事回数

競技別運動量

【男子】



【女子】

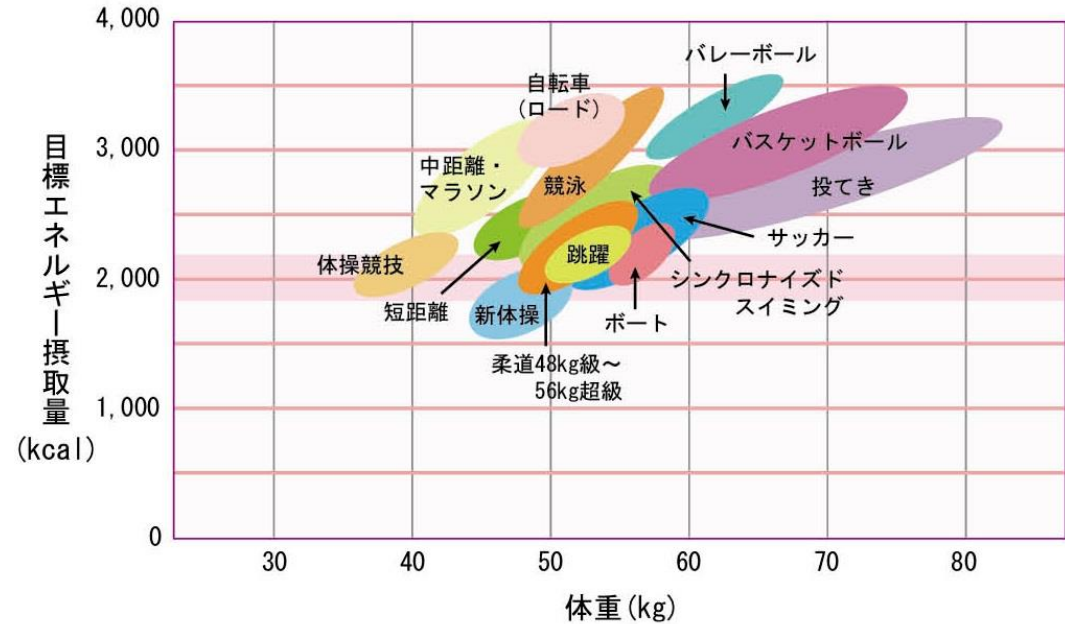


図7 アスリートの競技種目別目標エネルギー摂取量

注)日本人アスリートの基準体形と日本人(または欧米人)で報告された最新の摂取エネルギー基準値(kcal/kg)から、1日当たりの目標量を算出した。あくまでも目標値であり、身長や活動強度、活動時間、熟練度、トレーニング目標などにより大きく変動するため、選手は体重や身長組成を継続的に管理し、各自に見合った目標量を設定する必要がある。

出典:『アスリートのための栄養・食事ガイド』(公財)日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会

必要なエネルギー量は競技によって異なる

時期別運動量 [運動量に見合った“賢い”食事術]



オフ期

目安：推定エネルギー必要摂取量 **低**

- ・ 試合期に酷使した心身の疲労回復→ビタミン・ミネラルの摂取、腸内環境の改善
- ・ 脂質の取りすぎに注意しながらバランスの良い食生活を意識



トレーニング期

目安：推定エネルギー必要摂取量 **中**

- ・ 体づくりの時期→糖質、タンパク質、ビタミンC・B・D、ミネラルを積極的に摂取



試合期

目安：推定エネルギー必要摂取量 **高**

- ・ 1日3食をしっかり摂る
- ・ 内臓に負担を掛けないよう高タンパク食品がオススメ
- ・ スタミナ切れを防ぐためビタミンB群を積極的に摂取