

## 7. 目標別スポーツライフ

### —トレーニング・食事・睡眠—

鈴木正成（筑波大学）

年間にわたるスポーツ課外活動は、シーズンに対応した目標を掲げてすすめられます。基礎体力をつけてそれぞれの競技に必要なパワーやスピードを増強するために、筋肉づくりに努力するとか、スタミナの強化に励むなどがそれです。また、体重を増やしたいとか、逆に体脂肪を減らしたいなど、ウエイトコントロールが必要な場合もあります。その目標を効果的に達成するには、トレーニング、食事、睡眠の3つのスポーツライフ要素に、特別な配慮をすることが必要ですし、さらに3つの要素の組み立て方を合理的なものにすることが大切です。

#### 1. パワー・スピードを増強するために —筋肉づくり—

どのスポーツでもパワーとスピードを増強することが、競技レベルを高めるために必要ですが、それには、筋肉づくりに励まなければなりません。筋肉は二つのタイプの筋肉線維できており、速筋（白筋）と遅筋（赤筋）で構成されています。

このうち、パワー・スピードの発揮に中心となって活躍するのは速筋（白筋）で、もう一つの遅筋（赤筋）はスタミナの発揮に働く筋肉線維です。したがって、パワー・スピードを増強するには速筋（白筋）を増強しなければなりません。ウエイトトレーニングが有効です。

ウエイトリフティングや柔道、陸上の投擲種目、跳躍種目、そして短距離

走のような瞬発力を要するスポーツ種目の選手が、ウエイトトレーニングを重視するのは速筋（白筋）を増量することが必要であるからです。

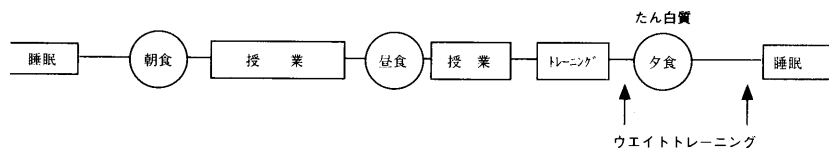
ウエイトトレーニングによって筋肉が増量する機序として、筋肉線維に損傷が生じ、その修復が過大におこること、そして筋肉づくりを促す成長ホルモンの分泌が高まることがあります。

一般に、筋肉づくりのウエイトトレーニングは、ヘビーな重量負荷で行われますが、骨格の発達が続いている若年ジュニア選手の場合には、軽量負荷を利用すると良いでしょう。また、ウエイトトレーニングによる成長ホルモンの分泌は、15～30分くらいの短時間のトレーニングでも活発化するので、トレーニング時間を長時間にする必要はありません。そして、成長ホルモンの分泌はトレーニング直後から2時間ほど活発になるので、トレーニングを終えたら身体を休養させて、筋肉づくりを促すようにするのが大切です。

その成長ホルモンは血中アミノ酸を筋肉細胞内に取り込むことを活発化しながら、筋肉のたん白質合成をすすめます。したがって、トレーニングの前にたん白質食品を食べて、消化・吸収がすすんだ状態でトレーニングをし、そのあと休息にはいるか、あるいはトレーニング終了後すぐにたん白質食品を食べ、そのまま休息に入るのが合理的です。

さらに、眠る子は育つといわれるように、成長ホルモンは睡眠中に自然に活性化して筋肉づくりを促してくれます。そこで現実的には、夕食でたん白質を豊富に含む肉や魚料理などを食べ、1～1.5時間休んだところで15～20分間、2～10キログラムのダンベルを使って全身の筋肉に収縮運動の刺激を与え、入浴したあと机に向かって勉強しながら身体を休息させ、深い眠り

## 筋肉づくり



につくような生活リズムが、筋肉づくりには適切です。もちろんダンベルを使うトレーニングを、夕食の直前に実行するやり方も良いでしょう。

また、合宿期には午前中のトレーニングの最後にウエイトトレーニングを15～20分やり、昼食でたん白質食品をきちんと食べ、1～4時までの3時間ぐらいの午睡をとるやり方もできます。

ところで、筋肉づくりを促すには、成長ホルモンだけではなくインシュリンの協力も必要です。それにはたん白質に加えて炭水化物をとらなければならないので、でんぷん質食品のごはんやパン、スパゲッティ、麺類、もちなどを夕食や昼食できちんと食べる事が必要です。

## 2 スタミナを増強するために 一持久力・貧血対策一

スポーツのスタミナは心肺機能と血液の有酸素エネルギー代謝能によって支えられていますが、持久性のトレーニングによって両者とも増大します。

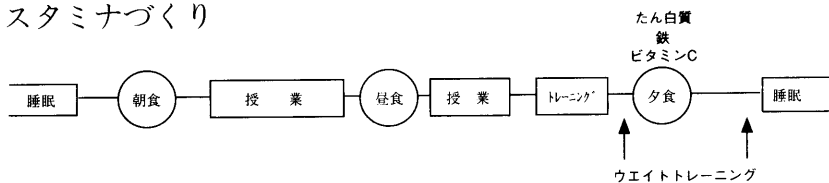
筋肉の有酸素エネルギー代謝は遅筋（赤筋）で中心的に営まれますが、持久性トレーニングによって筋肉に毛細血管網が発達し、筋肉にミオグロビン（赤い肉色素；酸素の貯蔵体）が増量し、筋内にミトコンドリア（赤いエネルギー生産袋）が増量します。すなわち、筋肉の「赤筋化」がおこります。したがってヘモグロビン、ミオグロビン、ミトコンドリアの量を増量し、それを減量しないようにすることがスタミナ対策となります。しかし、1回のトレーニングで赤血球の破壊がおきてヘモグロビンが減量し、筋肉の細胞膜が損傷してミオグロビンが減量します。そのために、毎回のトレーニングを質量共に充実させるには、日常的にスタミナ対策に努めなければなりません。具体的には、ヘモグロビンやミオグロビンの補充を促すこと、そして損傷した筋肉細胞の修復をすすめることが必要です。

ヘモグロビンとミオグロビンは鉄を含むたん白質で、筋肉細胞もたん白質でできているので、鉄とたん白質の栄養に留意することが大切です。それには、睡眠中に成長ホルモンの分泌が活発化してたん白質合成が高まることを

利用し、夕食でたん白質と鉄をとり、夕食後から就寝までの間に15～20分のダンベルトレーニングを実行するようリズムを作るのが合理的です。これは筋肉づくりのスポーツライフと基本的には同じですが、食事の面でたん白質の他に鉄をきちんととることに留意しなければなりません。特に鉄は吸収され難いので、吸収を阻害するタンニン(コーヒー、紅茶、緑茶などに多い)、フィチン酸(玄米ごはんや豆腐などに多い)そしてカルシウム(牛乳、乳製品に多い)などを同時にとることを避けるようにします。逆に鉄の吸収を促すビタミンCやクエン酸(レモン、オレンジ、グレープフルーツなどに多い)などを同時に摂るようにします。

したがって、夕食では鉄とたん白質の両者を豊富に含む食品(赤身の魚や肉)や鉄を多く含む食品とたん白質食品をしっかり食べること。料理にレモン汁などをかけて食べる。夕食後に柑橘類のデザートやジュースをとることなどがスタミナ対策になります。

### スタミナづくり



## 3 ウェイトコントロール ー増量と減量ー

### 1) 体重を増量するには……

筋肉を増量するか体脂肪を増量するか、2つの方法があります。

筋肉を増量するにはパワー・スピード増強のための筋肉づくりにあわせた生活リズムの下に、ウェイトトレーニングを重視することが必要です。大相撲界のように、午睡を生活化してウェイトトレーニングを昼食前と夕食後からの就寝までの間、1日2回実行するようスポーツライフを実行すれ

ば、より効果的に筋肉づくりを促すことができるでしょう。

体脂肪を増量するには、食事を高糖質食にすること、そして夜の睡眠中に体脂肪蓄積が促されるようにすることが有効です。

高脂肪食はエネルギー摂取量を自然に大きくして、過剰エネルギー摂取につながりやすいので、体脂肪の増量に役立ちます。また、高脂肪食を夕食で食べたあと、インシュリンの分泌を強く促す甘味デザートを楽しむと、夕食の脂肪が効率よく脂肪組織に取り込まれて貯蔵されます。これは脂肪組織の酵素リポ蛋白リパーゼがインシュリンによって活性化され、血中脂肪の取り込みを活発化するためです。基本的にインシュリンは炭水化物食品（ごはん、パン、スパゲッティ、麺類、いも、もち、バナナなど）や糖分（砂糖、麦芽糖、ブドウ糖など）を摂ると分泌されてきます。そのインシュリン分泌は、食後に体を安静状態にしていると、高く維持されます。したがって夕食のように食後に体を休めることになる食事で高脂肪食をとること、そして夕食後に甘味を食べたり、フルーツジュースやソフトドリンクを飲むことなどが、体脂肪の蓄積を高めます。

## 2) 体重を減量するには、...

体脂肪を減量する方法と体水分を減量する方法があります。そして、日常的な減量と試合前の緊急な減量があります。体水分を減量する方法は、柔道、ボクシング、ウエイトリフティングなど、体重別スポーツの試合前に緊急減量法として採用されますが、健康を損なう危険を伴います。

したがって発育・発達期にあるジュニア期のスポーツ選手は、日常的なウエイトコントロールによって、体脂肪を過剰に蓄積しないように努力しなければなりません。それには、油料理（揚げ物や炒め物）をなるべく避けて、低脂肪料理を中心にした食生活を送ることが必要です。とくに夕食で高脂肪食を避けることです。

夕食を早めに食べて就寝するまでによく体を動かすことも必要です。これは、食後のインシュリン分泌を抑制することによって、血中の脂肪が蓄積さ

れずに筋肉などで分解され易くなるので、体脂肪蓄積の防止に大いに有効です。

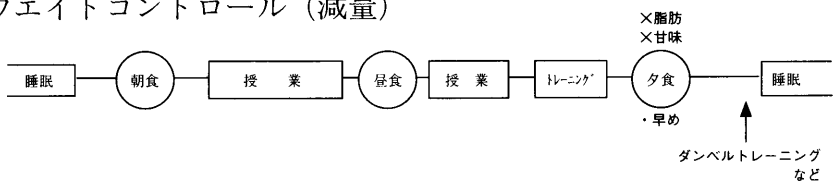
積極的に体脂肪を減らすには、まず、間食をしないことです。間食で血糖を上昇させインシュリン分泌を促すと、貯蔵脂肪の動員（脂肪組織から血中に脂肪酸となって放出されること）が抑えられてしまいます。頻繁に菓子を食べたり甘いドリンクを飲むことが、それにつながります。

食事と食事の間を絶食することは、貯蔵脂肪の動員を促し、筋肉などによる脂肪酸の取り込みを高め、そのエネルギーへの分解を促すことにつながります。その状態で夕方トレーニングを実行すれば、体脂肪は効率よく減量していきます。

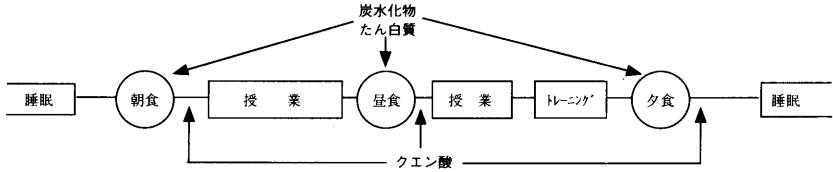
夕食のあとで積極的に運動することも、貯蔵脂肪の減量を促すのにつながります。一般に減量すると筋肉も減量してしまって体力の低下を招くので、筋肉の増量作用を持っている運動を夕食後に実行することがおすすめられます。ダンベルトレーニングなどは適当な運動です。ダンベルトレーニングは、運動中のエネルギー消費の小さい運動ですが、筋肉の増量とエネルギー代謝活性を高めて安静代謝量を増大します。そのために、睡眠中も活動中もエネルギー消費の大きい体になれます。

一般に、女子スポーツ選手が減量に関心を持ってダイエットしますが、減食で減量しようとする例が大部分です。女子スポーツ選手こそダンベルトレーニングなどで筋肉を鍛えて、安静代謝量を大きくする方法でダイエットすることがおすすめられます。

### ウェイトコントロール（減量）



## グリコーゲン（カーボ）ローディング



### 〈トピックス〉

#### ○グリコーゲン（カーボ）ローディング法

スポーツのエネルギー源として、筋肉グリコーゲンと血中ブドウ糖が重要であり、血中ブドウ糖の供給源となる肝臓グリコーゲンが大切です。試合前だけでなく毎日のトレーニングの前に、肝臓と筋肉にグリコーゲンをきちんと貯蔵しておくことは、トレーニングを充実させ、実力を発揮するのに必要です。しかし、グリコーゲンは貯蔵され難く、スポーツで消費されやすく、回復も遅いので、肝臓や筋肉にグリコーゲンを十分に蓄積するための努力、すなわちグリコーゲン（カーボ）ローディングが必要です。

#### ①スポーツを終了したら早く食事をとること

スポーツで消費された筋肉グリコーゲンの回復は、スポーツ終了から食事をとるまでの時間によって大きく違ってきます。すぐに食事をとることは2時間も空腹を続けてから食事をとるのに比べて、筋肉グリコーゲンの回復を約2倍も大きくします。

#### ◎炭水化物とたん白質をきちんと摂ること

グリコーゲンの合成を促すには、原料となる炭水化物を食事でとること、さらにグリコーゲン合成を促すホルモンであるインシュリンの分泌を高めることが必要です。

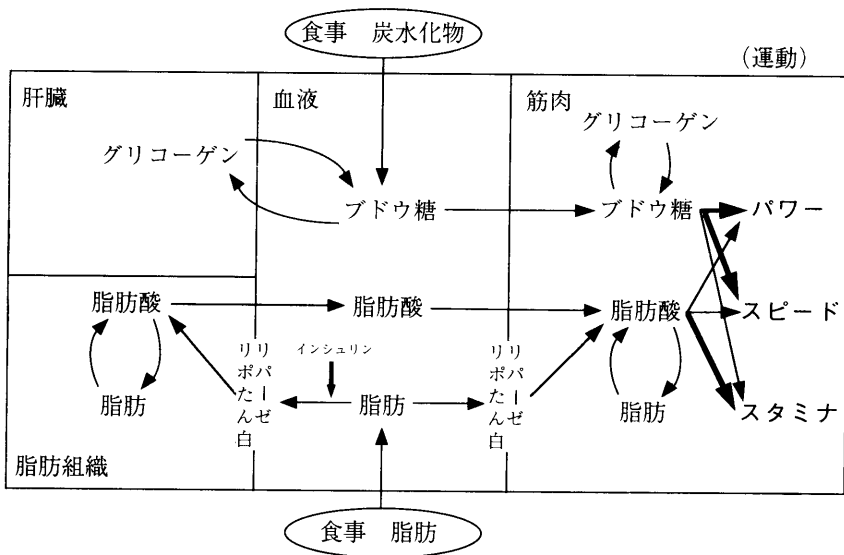
炭水化物（でんぷん）食品のごはん、パン、パスタ、麺類、いも、もち、バナナなどを食事や食後のデザートでしっかり食べることが、まずは大切です。

その炭水化物はインシュリンの分泌を刺激しますが、同時にたん白質をとるとその刺激作用が一層高まります。したがって、でんぷん質食品に加えてたん白質食品である卵やチーズ、魚や肉などを食べあわせることが、グリコーゲン（カーボ）ローディングに有効です。

### ③食後にオレンジジュースを飲む

炭水化物はグリコーゲン合成の材料になるほか、エネルギー源として分解されますが、クエン酸によってグリコーゲン合成に利用される率が高まります。

クエン酸を豊富に含む柑橘系(レモン、オレンジ、グレープフルーツなど)を食後にデザートとして食べるか、それらのジュースを飲むことが、グリコーゲン（カーボ）ローディング法に応用されます。



運動のエネルギー源



## ○ファットローディング法

スポーツのエネルギー源として脂肪は最も多量に分解されますが、皮下やお腹の脂肪組織に多量に貯蔵されるため、その貯蔵を促すことはほとんど必要とされていません。

その貯蔵脂肪は脂肪組織から血中に脂肪酸となって放出されたあと、筋肉に取り込まれてスポーツのエネルギー源として分解されます。しかし、筋肉のエネルギー源となる脂肪酸の供給源はもう2つあります。

1つは血中脂肪で、筋肉のリポたん白リパーゼによって脂肪酸に分解され、筋肉に取り込まれてスポーツのエネルギー源となります。もう1つは筋肉脂肪で、筋肉内でホルモン感受性リパーゼによって脂肪酸に分解され、エネルギー源となります。

これらのうち、持久性スポーツでは筋肉脂肪が筋肉グリコーゲンよりも優先的にエネルギーに分解されるので、グリコーゲンの節約をもたらしてスタミナ延長に役立ちます。

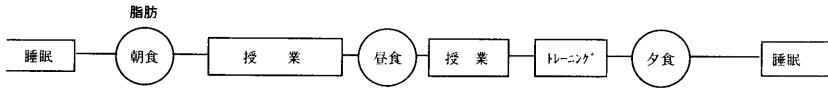
そこで筋肉に脂肪を蓄積するためのファットローディングが重要となりますが、それには食事で脂肪をとることが有効です。食事の脂肪は血中脂肪(カイロミクロン脂肪)として現れ、脂肪酸に分解されながら筋肉に取り込まれます。その脂肪酸はスポーツのエネルギー源として分解されるだけでなく、再び脂肪となって筋肉に蓄積されます。

しかし、血中脂肪は脂肪組織に取り込まれて貯蔵脂肪となるので、不要な体重増加につながる心配があります。それは、食後に体を安静にしてインシュリン分泌を高く維持しながら、血中に脂肪を多量に供給したときにおこります。それを避けるには食後に体を動かす必要があります。したがって、筋肉にファットローディングするための脂肪をとるタイミングは、食後に休息することになる夕食ではなく、食後に体を動かす事になる朝食であることとなります。

朝食で玉子、チーズ、バター、ハムやソーセージのような脂肪を含む食品

を食べることが、筋肉脂肪の蓄積を促すファットローディングに有効です。

## ファットローディング



## —ジュニアボート選手の実践例—

天野 修一 （諏訪清陵高校ボート部顧問）

スポーツライフの改善について、ダンベルトレーニングの導入と練習後30分前後の食事の2点に重点を置いて活動しました。

諏訪清陵高校ボート部では、部員のほとんどがボート未経験者であり、中学時代に運動部活動の経験のないものさえいるという、一般高校生と変わらない体力の者の集団です。練習時間についても制約を受けることが多く、その中で筋力、漕力をいかに向上させるかは大きな課題です。主たる練習は早朝に行なわれるため、学業が本分である部員達は、昼間の授業や帰宅後の家庭学習では、とかく集中力を欠いてしまうというマイナスの要素もあります。このような状況にある部員のスポーツライフが半年後、一年後いかに変わったか、顧問としての感想を述べます。

まず体力的・精神的な面に対する「ダンベルトレーニングの導入と練習後30分前後の食事」が及ぼした影響をみると、次のようになります。

ダンベルトレーニングは、毎日夕食後から就寝までの間に実施するように指導しました。夕食については、放課後の練習終了後30分前後を目標とし、地理的に難しい者については、練習後の補食によってそれを実施させるようにしました。その結果、実施開始から約3ヶ月で、部員のほとんどに最大筋

力の上昇が認められ、ランニングやローイングエルゴメータ等の数値にも急激な向上が見られました。毎年7～8月には、暑さに加え、練習量の増加、大会遠征などが重なるため、部員の多くが体力的にも精神的にも非常に落ち込むという傾向が顕著に見られます。しかし、今年については、全くといってよいほどそのようなことが見られず、質の高い練習を十分に行うことができました。このことは「ダンベルトレーニングの導入と練習後30分前後の食事」が体力向上と共に精神面にもよい影響を与えた結果であると確信しております。そしてこのような向上はもちろん、レース結果にもプラスとなって現れてきました。特にインターハイにおいて女子ダブルスカルは準優勝という、過去の成績の中で最もよい結果を生むことができました。

次に、ボート部活動と学業の両立ということに目を向けてみます。私は、ボート部の監督であると共に高校の教師の立場にもあります。部員達と接している中で日頃の授業態度・学業成績等は常に気がかりです。学業成績の思わしくない者が、その理由をクラブ活動に求めることのないようにも指導しています。とはいえ、早朝練習で疲労し、授業中にうとうとしている生徒を気の毒に思うときもあり、日頃から授業中や帰宅後の家庭学習に集中力や取り組み方がよくなる方策はないものかと考えていました。

このことに関連して、ダンベルトレーニング導入後、部員達が口にしたことは、朝の目覚めがよいということと、授業や家庭学習での集中力が持続するようになった、ということでした。その最も大きな理由としては、やはり「ダンベルトレーニングの導入と練習後30分前後の食事」による体力の向上をあげることができると考えています。

また、家庭学習においては、学習の間にダンベルトレーニングを取り入れることによって気分転換がはかられ、眠気防止にも役だったようです。学習成績については、授業と家庭学習への取り組みがよくなったことで、実施後約半年でほとんどの部員の間で成績に上昇傾向が見られました。先述のインターハイで準優勝した2人は、一流私大と国立大にそれぞれ進学できました。

以上が、スポーツライフの改善がもたらした効果について、顧問として感じたことです。まとめとして競技力の向上に多大な影響があったと考えられます。特に高校生が学業とクラブ活動を両立させるという課題に対しては確実に好影響を与えていると、直接生徒と接している中で感じています。また、生活の中にダンベルトレーニングを規則的に取り入れることにより生活にリズムが生まれ、精神的・身体的にも余裕が生まれることで、安定した生活が送れるのではないかと感じています。

——ボート部員の感想——

〈上島雅代〉

1996年6月から12月まで約半年間、清陵高校端艇部は、「スポーツと栄養学」について調査・指導を受けました。栄養学は今私が最も興味がある分野で、今回は非常に良い勉強になりました。最初鈴木正成教授を含めた三人の先生方に栄養学についてボートに関連させた形で講義を受けました。私は普段の食事においてもいろいろと気を使っている方で、不規則な生活をしてはいませんでした。でも、調査指導を受けてからは、より自分の体の事を栄養面からも考慮して、毎日の部活動に励むようにしました。筋肉をつくるために夕食は部活後三十分以内に食べる、タンパク質を多く摂取する、夕食後は十分程度ダンベルトレーニングを行う、睡眠時間を多くとるなど、指導の通りに、もちろん自分でもあれこれ考えながら一日の生活を送りました。部活でのトレーニングでもまた、呼吸の仕方やランの時のペース配分など色々とやってみたりもしました。

このようにして半年間を過ごし、調査後、結果をまとめてみました。まずやる前とやった後で体重が3～4キロ増加しました。筋肉がついたためだと思います。そのせいでランの記録は落ちてしまいましたが、ローイングエルゴメーターの記録、特に長時間漕または長距離漕での記録が伸びました。ウエイトも以前よりスクワットや

デッドリフトなどより重い重量を上げられるようになりました。ポ  
ート成績も記録を残してくれた先輩たちに一步一步近づいていると  
思われます。

一応お年頃的女子高生なので、増えてしまった体重は気にならな  
いということは無理がありますが、確実に記録が伸びてきたことを  
やはり嬉しく思います。すごく嬉しいです。これからも、ダンベル  
トレーニングを今までのように毎日欠かさずやるようにしたいと思  
います。また栄養の面に関しても同じように、これからもっと良い  
筋肉をつけて良い体をつくっていきけるように考えていきたいと思  
います。そして自分の記録をもっともっと更新出来るように努力をし  
ていきたいと考えます。そして今シーズンこそはレースで勝ち続け  
ていけるように頑張ります。みんなの調査の結果が十分に出てくれ  
ることも大いに期待をしています。

今回の事は本当にいい経験になりました。この経験をこれから先  
も活かしていきたいと思います。

〈澁木謙一〉

昨年三月、トレーニングと食生活についての講義を聞きました。  
それまで自分は食生活と部活でのトレーニングとの関連性などま  
たく考えたことがなく、初めて耳にするようなことがほとんどでし  
た。講義後に少しは実行できるものもありましたが、持続性がなく  
効果として現れませんでした。6月にダンベルと二冊の本をもらい、  
講演で聞いた内容がより丁寧に説明してある二冊の本を読むこと  
で、自分でも納得して取り組みました。

まず実行に移したのが朝食を抜かないようにすることでした。朝  
起きるのが予定より遅くなり、着がえだけですぐに家をでることが  
よくあり、自然と朝食をぬくようになっていました。そのためか午

前中に寝ることが多く、ボーッとしている回数も増えていました。時間にゆとりをもって朝起きることをこころがけました。またたとえ寝過ごしてしまったときもパンをもつようにして、朝食をとることを心がけました。体が疲れきっているときは寝てしまうこともありましたが回数は減りました。そして朝がだるいというのも、ダンベルを寝るまえにやることで変化が見られました。それまでは授業中や帰ってすぐに寝てしまうため、夜に目が覚めてしまいベッドに横になっただけで1〜2時間起きている状態が続き朝起きられないという悪循環が生じていました。ダンベルを寝るまえに始めてからは寝つけない日は減少し、意外に朝起きるのが以前にくらべ辛くなりませんでした。またテスト期間で部活が休みになり、体を動かさず1〜2週間過ごしてから、テスト明け初日の部活に臨むと当然のことながら体力の落ちが激しく、いつもこなしているメニューが非常に辛く感じるがありました。しかしテスト期間中も、寝るまえに15分程いつもどおりダンベルをしてテスト期間を過ごす、テスト明けの練習は何もしないで過ごした頃とは明らかに違っていました。確かに体力の落ちはあるものの、記録などを見てもそんなに落ちは感じませんでした。

自分でも経験してきたように、同じトレーニングをするにも、食生活しだいでトレーニングの効果をより高めることもあれば、成果を十二分に発揮できないこともあります。もっとスポーツ栄養学について考え、学び日々のトレーニングをより意味のあるものにしていきたいと思います。

## 8. 食事作りのポイント 家庭、寮、遠征先

杉浦智子（共立女子短期大学）

### 1 家庭での食事作り

#### (1) 調理法による栄養調節

調理法は、素材と選手のトレーニング量および体調に合わせて工夫しましょう。同じ素材でも調理法によりエネルギー量は違ってきます。ここでは牛もも肉の例をとりあげました。牛ももをゆでた場合が最もカロリーが少なくなります。炒める・揚げるといった調理法は油を用いて調理するため、生のものよりもカロリーがやや増えます。特に揚げ物は衣の量が多ければ多いほど油を吸収し、カロリーが高くなります。

	調理法によるエネルギー量の違い								単位:kcal/100g
	生	ゆでる	網焼き	蒸す	煮る	炒める (テフロン)	炒める (普通)	揚げる (唐揚げ)	揚げる (フライ)
牛もも	148	134	143	143	145	150	150	240	450

また、ウエイトコントロール（減量）が必要な場合は以下の点に注意しましょう。

- ・糖質よりは脂質を減らす。
- ・肉や魚は脂身の少ないところを選ぶ。
- ・鶏肉は皮をはがして使う。（40%のカロリーカット）
- ・油を使う料理は、電子レンジやテフロン加工のフライパンを用い、油を使わずに調理する。
- ・肉や魚を焼くときはオープンや網焼きで、さらに脂肪を落とす。

- ・肉は調理する前に湯通しすると、余分な脂肪を落とせる。
- ・ドレッシングはノンオイルを使用する。
- ・間食に、スナック菓子などをひかえる。

## (2) お弁当

お弁当は、学校などでは冷やしておくことができないため、いたまないように工夫しましょう。タンパク質を多く含んだ食品を2品くらいは入れ、お弁当に不足しがちな野菜は、ゆでる、炒める、煮るといった調理法にすれば、全体のかさが減り、野菜を多く詰めることができます。また、食欲のないときにはカレー粉や梅肉などを用い、味付けを変化させると食も進むことでしょう。

果物などがお弁当箱に入らない場合、別の容器に入れてでも必ず持っていきたいものです。飲み物としては甘いジュース類ではなく、購買などで牛乳やヨーグルトなどを購入し補足するよう心がけましょう。

## 2 合宿時 —選手たちが作る食事—

学校や食事のでない合宿所の場合、選手たちが食事を作らなければならない時もあります。しかし、調理器具がそろっていなかったり、日常料理を作ることが少ないため、簡単に調理でき、多くの食材を一度に摂取できるカレーライス・シチュー・鍋物などの煮込み料理が一般的な献立でしょう。しかし、材料が偏っていないかを考え、カレーライスなどは牛乳やサラダ、果物類をつけたりしましょう。また、皆でつき合う鍋物などは、楽しく食欲も進みますが、好きな素材ばかりを選ばないでいろんなものを均等にいただきます。

長い期間の合宿では、同じ鍋物でもメインの具を変えてみたり、キムチなどを利用して味付けに変化を付ければ、選手も食事にあきないでしょう。



### 3 遠征先

遠征先では、ホテルや旅館に泊まる場合が多いですが、そういう時には食事が選手のトレーニング状況やコンディション、嗜好に合わない場合も生じてきます。

特に、ホテルや旅館では、一般に高たんぱく質・高脂肪の食事が多く、野菜は少ない傾向にあります。

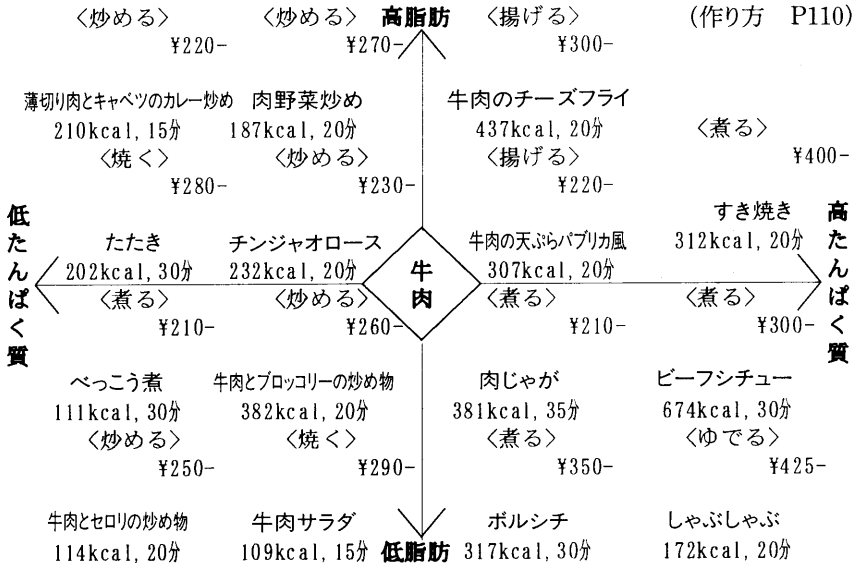
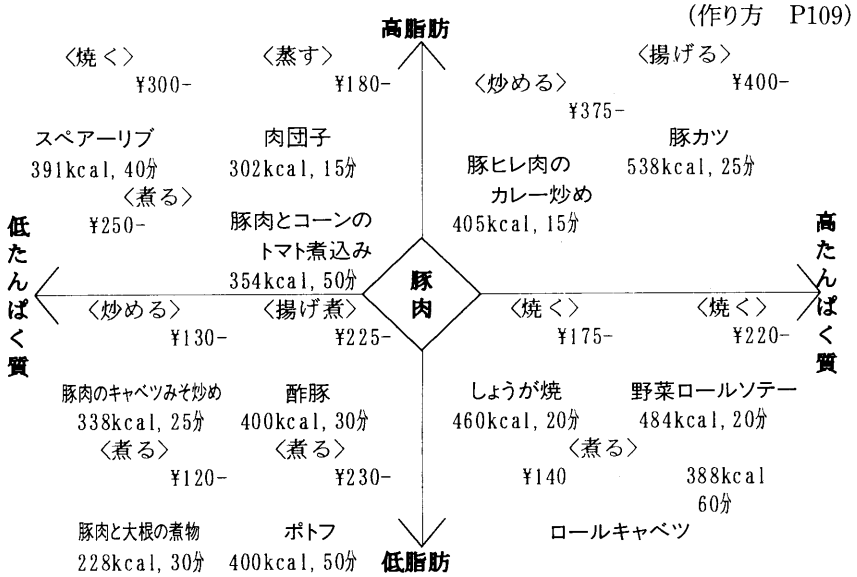
そこである程度、献立などを事前を知ることがあれば、栄養士にチェックしてもらう事をお勧めします。また、あらかじめ宿泊先と相談して漬け物を野菜炒めに変更してもらったり、おひたし、煮物、豆腐を追加したりという事が可能な場合も多くありますのでお試しください。

バイキング形式の場合には、好きなものばかりをたくさん盛るのではなく、数品をバランスよく盛りつけ、足りない場合は再度取りに行くようにしましょう。

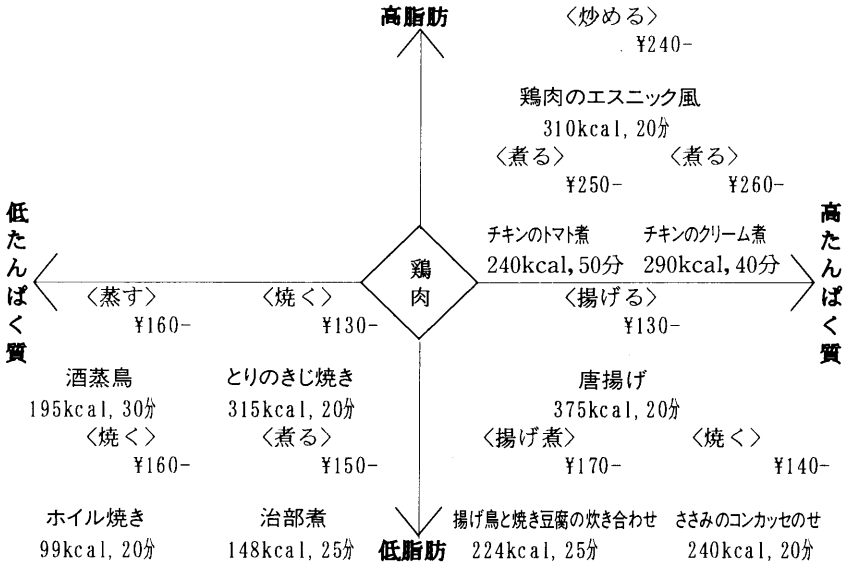
\*\*\*\*\*

それでは、なるべく多くの食品を摂取できるように、いろんな食材を盛り合わせたメニューをご紹介します。先にも述べていますが、食事はエネルギー量だけでなく、栄養バランスもとても大事です。近頃では、たんぱく質：脂質：糖質エネルギー比が崩れ、脂質エネルギー比が高い食生活になってきているようです。そこで、脂質量やたんぱく質量も考えた献立作りをするために、素材ごとに低脂肪・低たんぱく質～高脂肪・高たんぱく質の4つの分類しました。今までの献立をふりかえりながらこれらのメニューを参考に、より一層あなたにあった献立を考えてみましょう！

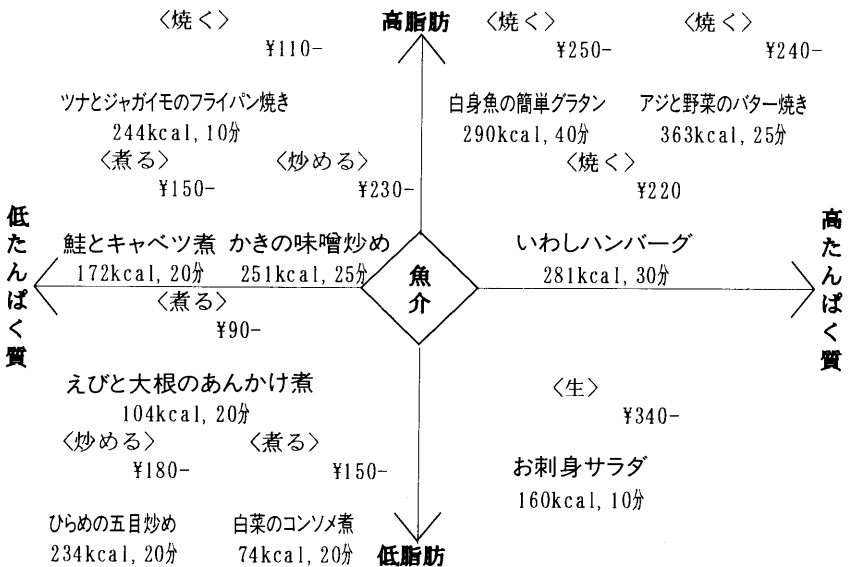
低脂肪・低たんぱく食～高脂肪・高蛋白食一覧表



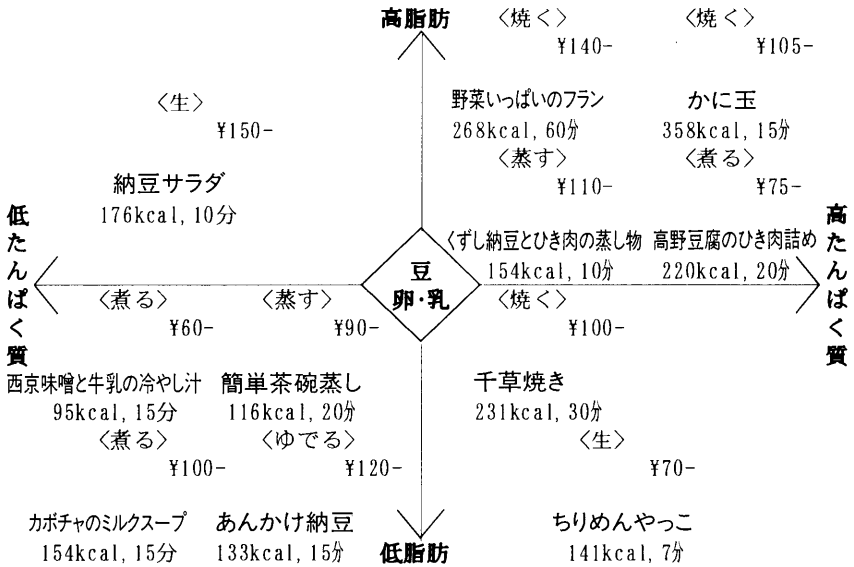
(作り方 P111)



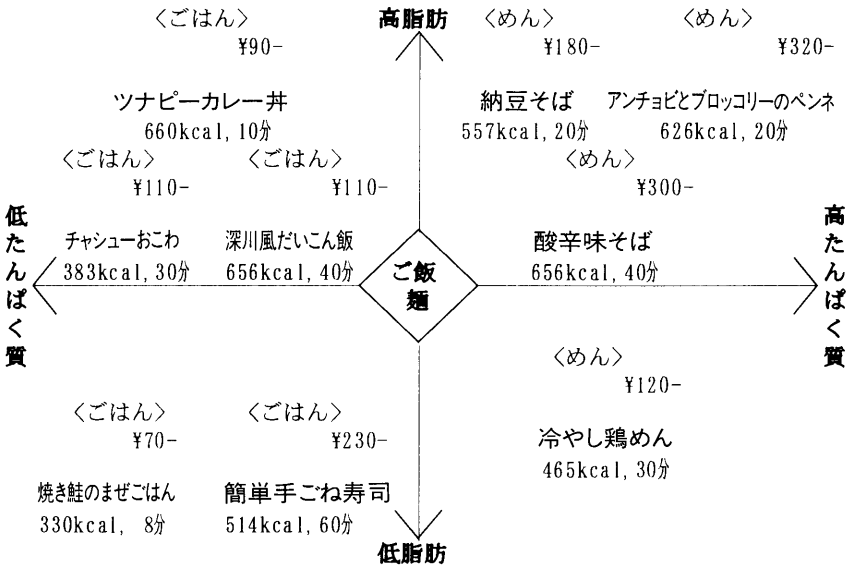
(作り方 P112)



(作り方 P113)



(作り方 P114)



# 豚肉料理

献立	材 料	作 り 方
豚 豚	豚もも肉70g 醤油焼酎1/2 酒焼酎3/5 玉ねぎ30g ニンジンゆで竹の子各20g 干し椎茸1枚 グリルパース(ゆで)大粒1/2 サラダ油大粒1/2強 a:スプ大粒2 酢・砂糖各大粒1 醤油大粒1/2弱 塩粒1/5 トマトチップ大粒2/3 b:片栗粉大粒2/3 水粒3/5	① 豚肉は醤油と酒をまぶして下味をつける。 ② 玉ねぎは楕形に切る。人参と玉ねぎは乱切りにし、人参は3×4cmゆでる。干しいけは水でもどしてそぎ切りにする。 ③ サラダ油を熱して豚肉を炒め、肉に火が通ったら野菜を加えて炒め、aを加えbでとろみをつけ、グリルパースを散らす。
豚肉と大根の煮もの	豚ヒレ肉60g 大根80g こんにゃく(50g) サウダージン2本 だし汁 醤油焼酎2 1/3 砂糖焼酎1 1/3 酒焼酎1 1/2	① ヒレ肉は3cm角に切る。大根は3cmのいちよう切りにし、こんにゃくは3cm角に切って下ゆでする。 ② 鍋に①を入れ、ヒタヒタのだしと調味料を加えて30分煮、ゆでたサウダージンを散らす。
豚肉のサバツの味噌炒め	薄切り肉50g サバツ100g 味噌・しょう油・ニンニク各少々 サバツ油 a:醤油・酒各大粒1/4 b:赤味噌・酒各大粒1 砂糖・醤油各大粒1/4 豆板醤油少々	① 豚肉は一口大に切りaをからめてしばらくおき、下味をつける。 ② サバツは大きめのざく切りにし、ねぎは斜め切りにする。しょう油・ニンニクは薄切りにする。 ③ bの調味料を小さい器に入れ混ぜる。 ④ 中華鍋にサバツ油熱し、ねぎ、しょう油、ニンニクを香りが出るまで炒め、豚肉をいれて色が変わるまで炒める。 ⑤ サバツ油熱しをたし、サバツがしんなりとしたら③を加えて混ぜ、強火でさっとからめて仕上げます。
八宝菜	豚薄切り肉35g 白菜20g 箱(ゆで)15g わけぎ10g ニンジン10g しょう油少々 塩 a:酒・醤油各大粒1/2 片栗粉大粒1/4 b:酒焼酎1 醤油焼酎1/2 砂糖焼酎1/4 塩 サバツ油焼酎1	① 豚肉は一口大に切り、aをふって軽くもみ込み、下味をつける。 ② 白菜は一口大のそぎ切りに、箱は薄切りにし、わけぎは4cm長さに切る。ニンジンは短冊切りにしてさっと塩ゆでし、水にとってから水気を切っておく。 ③ 中華鍋にサバツ油熱し、白菜、箱、わけぎの順に強火で炒める。 ④ ニンジンを加えてさっと炒め合わせ、塩少々をふって調味料を取り出す。 ⑤ ③の鍋にサバツ油熱しをたし①の豚肉としょう油を炒める。 肉の色が変わった③の野菜を戻し入れ、bを加え野菜の歯ごたえが残る程度に炒め合わせる。
豚ヒレ肉の丸炒め	豚ヒレ肉150g こんにゃく1/6個、 片栗粉大粒2/3 サラダ油大粒1 a:卵黄大粒1 酒焼酎1/3 ニンニク・砂糖各大粒1/4 丸粉・サバツ油・ゴマ油各大粒1/2 塩・胡椒・五香粉各少々	① 豚肉は1cmのそぎ切りにし、こんにゃくはすり下ろす。 ② ろくにaの材料を合わせて肉を入れ、時々上下を返して40分ほど漬け、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。 ③ 中華鍋を熱してサバツ油をなじませ、②の肉を一切れずつ並べ、中火で両面を色よく焼き、火を弱めて中まで火を通したら皿に盛りつけ、くし形に切ったトウモロコシを添える。
サバツアツ	豚サバツ125g 揚げ油 ニンニク少々 花椒大粒1/2 赤唐辛子1/2本 香菜10g a:醤油大粒1/2 酒焼酎1 b:酢大粒1/4 砂糖大粒1/4 醤油・酒各大粒1	① サバツアツはaを合わせた中に入れて20分ほど漬け下味をつける。 ② 揚げ油を120℃に熱し、サバツアツの汁気を拭いて入れ、完全に火が通るまでじっくりと揚げる。 ③ ②の揚げ油をあげ、鍋に少し残った油でニンニク、花椒、赤唐辛子の順に炒める。 ④ 揚げたサバツアツを入れbを合わせて回しかけ、強火で汁気をとばし器に盛り、香菜を添える。
野菜ロケツ	豚薄切り肉100g 万能ねぎ15g グリーンアスパラ350g ニンジン40g 酒・ゴマ油・サバツ油各大粒1/4 醤油大粒1 胡椒少々	① 豚肉は調味料を合わせた中に10分ほど漬け、下味を漬ける。 ② アスパラは、根元の方の皮をむく。 ③ ニンジンは千切りにし、万能ねぎは12cmの長さに切る。 ④ 豚肉の汁気をきって広げ、②③をそれぞれ芯にして細く巻き付ける。 ⑤ 熱した焼き網に④をのせ、ころがしながら10分ほど焼き、半分に切って盛りつける。
肉団子	豚挽肉100g 味噌汁 酒・醤油各大粒1 だし1/4カップ 片栗粉大粒1/3 醤油焼酎2/3 砂糖・片栗粉各大粒1 ゆで野菜(サウダージン・ほうれん草)	① 肉団子の材料を合わせ、粘りが出るまで良く混ぜ、団子に丸める。 ② ①を煮し器に並べ中に火が通るまで約10分煮し、器に盛る。 ③ だしを調理して煮立て、水解き片栗粉でとろみをつけ②にかける。 ゆで野菜を添える。
ポトフ	豚ヒレ肉60g 人参30g 玉ねぎ1/4個 ジャガイモ1/2個 ブロッコリー2房 スープ1カップ 塩粒1/4 マサド	① ヒレ肉は塊のまま風流で形を整えて縛り、スープで30分ゆで取りを除く。 ② ジャガイモ、人参は長べやすい大きさに、玉ねぎは楕形に切って①に加え柔らかく煮る。 ③ ゆでたブロッコリーを加えて塩で味を調える。
豚肉のトマトコン煮込み	豚肉0.75g 玉ねぎ1/4個 トマト1/2個 グリーンアスパラ32本 おろしご20g ニンニク少々 オリーブオイル(缶詰)20g マサド1/2 バター大粒1/2 サラダ油大粒1/4 ウチノウス スープの素 パン粉大粒2 塩・胡椒各少々	① 豚肉は3cm角に切り、塩・胡椒をする。玉ねぎは薄切り、ニンニくはみじん切り、トマトは皮を剥いて種を取り、粗みじん切りにする。 アスパラは硬めの塩ゆでにして、5cmの長さに切る。 ② 平鍋にサラダ油を熱して豚肉を入れ、表面に焦げ色が付くまで焼いたら玉ねぎとニンニクを入れて炒める。 ③ 湯1/2カップに溶いたスープの素と白ワインを入れて強火で煮立て、火を弱めてあくを取り、おろしごを加えて15分ほど煮る。トマトとバターを加えてさらに15分ほど煮、ウチノウスと塩、胡椒で味をととのえる。 ④ 最後にパン粉を混ぜ、アスパラとトマトをのせる。

## 牛肉料理

献立	材料	作り方
牛肉とセロリの炒め物	牛もも肉50g 切り1/2本 ニンジン30g ニンコク少々 油がれ1/2 a: 酒・片栗粉各がれ1/2 醤油がれ1/3 b: 醤油がれ2/3 酒がれ1/3 オスタ・ナス・塩・砂糖少々	①牛肉は細切りにしてaをからめて下味をつける。 ②切り、ニジンは7~8cm長さのせん切りにする。ニンは2つ切りにしたたく。 ③bの調味料を合わせておく。 ④中華鍋に油がれ1/2を熱して①を炒め、色が変わったら取り出す。 ⑤油がれ1/2でニンを炒めて香りを出し、切り、ニンジンを炒め、④をもどして混ぜし、③を加えて味をからめる。
薄切り肉とキャベツの炒め	牛肉50g キャベツ75g ビーフ20g サザン油がれ1、塩少々 a: 酒がれ1/2 砂糖がれ1/4 醤油・塩・胡椒各少々 ニンコクの薄切り1枚 お粉1/2	①牛肉は一口大に、キャベツは大きめの一口大に、ビーフは細目の短冊切りにする。 ②中華鍋にサザン油がれ2/3を熱し、キャベツとビーフを入れて強火で炒め、塩少々をふって混ぜ、全体に油が回ったら取り出す。 ③サザン油がれ1/3を熱し、ニンコクと牛肉を強火で炒め、肉の色が変わったらaを加えて混ぜる。キャベツとビーフを戻し入れ、手早く炒め、お粉をふって混ぜ合わせる。
牛肉とブロッコリーのオスタ・ナス炒め	牛肉50g ブロッコリー75g キノコ類50g ベビー・コーン50g 醤油 サザン油 塩 砂糖 酒 a: 重曹・キャベツパウダー各少々 砂糖がれ1/4 水がれ1/2 酒・片栗粉各がれ1/2 b: オスタ・ナスがれ1/2 水がれ1/2 醤油・片栗粉がれ1/4 砂糖・ゴマ油・胡椒各少々	①お粉にaの材料を合わせ、牛肉を一口大に切って混ぜ、1時間ほどおいてから醤油がれ1/2、油がれを混ぜる。 ②ベビー・コーンは洗って水気をきっておく。 ③bの材料を小さい器に合わせる。 ④ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて斜めに切る。中華鍋に油小さじ1を熱してブロッコリーを炒め、塩・砂糖・酒を少々、水大さじ1を加え強火で硬めに蒸し煮にし、ざるに上げて水気を切る。 ⑤油大さじ1を熱して①の牛肉を八分通り炒めて出す。油小さじ1で②を炒め、④と牛肉を戻して③を加え、味をからめる。
ボルシチ	牛もも肉100g 塩 胡椒 スープ1カップ トマトがれ1大匙1弱 キャベツ100g 芽キャベツ30g 人参30g 玉ねぎ40g 味噌20g	①牛肉に胡椒と塩をまぶしスプで1時間煮込む。油、あくを取り除く。 ②キャベツは、大きめのざく切りにし、玉ねぎは薄形に切る。人参は乱切り味噌はすじを取り除いて斜め切りにする。 ③①の鍋にトマトがれと野菜を加え、味噌を取りながら煮込み、柔らかくなったら塩で調える。
たたき	牛もも肉70g 塩がれ1弱 サザン油がれ1弱 ゆききゅうり各20g クワン・ダイオウ・シロネ各5g ドレッシングがれ2/3	①牛肉は塊のまま塩、胡椒する。 ②フライパンに油を熱し、強火で表面を焼く。 ③冷めたら薄切り、野菜と彩りよく盛る。
揚げオース	牛もも肉70g 醤油がれ1/3 酒がれ3/5 片栗粉がれ1/3 ビーフ50g ゆで竹の子20g いし油少量 サザン油がれ1/2 塩がれ1/4	①牛肉は千切りにし、醤油と酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。 ②ビーフと竹の子は千切りにし、しょうがはみじん切りにする。 ③フライパンでサザン油を熱してしょうがを炒め、牛肉を加える。肉の色が変わったらビーフと竹の子を加えて炒め、塩で調理する。
肉野菜炒め	牛もも肉70g キャベツ50g 玉ねぎ30g 人参10g 生椎茸20g サザン油がれ2/3 塩がれ1/3 醤油がれ1弱	①牛肉は一口大に切る。 ②キャベツ、人参は短冊切り、他は薄切りにする。 ③フライパンに油を熱して牛肉、野菜を炒め、調味する。
べっこう煮	大根90g 牛肉40g 砂糖がれ2 醤油がれ1/2	大根を一口大の乱切りにしてひたひたのだしで煮、半ば煮えたところ、牛肉、砂糖、醤油を加え、味がしみるまで煮る。
牛肉のサラダ	牛もも肉70g トマト50g 初がけ・貝割れ菜・ニンニク・はちまき・あさつき各少量 a: 醤油がれ2/3 砂糖がれ1/3 酢がれ1	①牛肉はゆでて水にとり、よく水気を切っておく。 ②トマトは薄形に切り、水で戻し霜降りにした初がけは一口大に切り、貝割れ菜は根を切る。 ③ニンニク・しょうが・あさつきはみじん切りにし、aと合わせておく。 ④①②を③であえる。
牛肉のチーズフライ	牛薄切り肉80g 生小麦粉1/2カップ 粉チーズがれ1.5 卵1/4個 ゆききゅうり1枚 味噌直 塩 胡椒 小麦粉 揚げ油	①小麦粉をバットに入れ、粉チーズと卵のみじん切りを混ぜる。 ②牛肉は1枚ずつ広げて半分折り、塩・胡椒をして小麦粉を薄くまぶし焼き卵、①の小麦粉の順につける。 ③フライパンに揚げ油を2~3cmの深さに入れて中温(170℃)に熱し、②を入れて両面がキツネ色になるまで上げる。油の量が少ないので揚げ焼きの要領で肉の周囲を箸で軽く押さえるようにして揚げ、網にとって油をよく切る。 ④小麦粉のみじん切りを少々ふり、ゆききゅうりと共に盛る。
牛肉の天ぷらパプリカ風味	牛赤身肉(薄切り) 80g 醤油がれ1/2 グリーンパプリカ4束 a: 卵1/4個と水に合わせて40cc 小麦粉がれ2 パプリカ 揚げ油	①牛肉は4~5cm長さに切り、醤油をからめて下味をつける。 ②アパプリカは根元の堅い部分を切りおとし、堅いはかまをそぎ、5~6cm長さに切る。 ③aの卵をほぐして冷水と混ぜ、小麦粉を加えてさっくりと切るように混ぜ合わせる。 ④アパプリカに③を薄くつけ、高温(180℃)に熱した揚げ油で色よく揚げる。 ⑤③にパプリカ少量を混ぜ、汁気を切った牛肉を入れて手早くからめ、高温の油でからりと揚げる。揚げたてにパプリカ少々をふり、④と盛り合わせる。

# 鶏肉料理

献立	材料	作り方
揚げ鳥と 焼き豆腐の 炊き合わせ	鶏ささ身1.5本 焼き豆腐75g 青菜75g a:だし汁50cc 酒・みりん各がれじ 砂糖・醤油各がれじ	① ささ身は薄皮と筋を取り、一本を4つのそぎ切りにし、塩と酒各少々をふって5分ほどおく。 ② ①の汁気を軽く絞り小麦粉をまぶし、揚げ油でゆっくりと火が通るまで揚げ、油を切っておく。 ③ 焼き豆腐は6つのやっこに切る。青菜は塩ゆでし、水に取ってから水気を絞り、3×4cm長さに切る。 ④ 鍋にaのだし汁と調味料を合わせて煮立て、焼き豆腐を入れて中火で4~5分煮、揚げたささ身をいれてさらに3分煮る。 ⑤ 焼き豆腐とささ身を器に盛り合わせ、青菜を煮汁に浸して味を含ませてから添える。
とりの きじ焼き	鶏もも肉100g あさつき もみのり サラダ油がれじ a:砂糖がれじ1/2 みりんがれじ 醤油がれじ	① 鶏肉は余分な脂肪を切り取り、皮を7×7で刺して穴をあげ、一口大に切る。 ② フライパンに油を熱し、①の鶏肉を入れて強火で表面aを合わせておく。 ③ 鶏肉から出た脂を紙おろしでふき取りaのたれを入れ、弱火にしてふたをし10分ほど蒸し焼きにする。 ④ 鶏肉に火が通ったらふたをはずして再び火を強め、フライパンをゆすりながらたれを煮つめる。 ⑤ 器に盛り、もみのり、あさつきなどを添える。
ささみの アツタケ のせ	鶏ささ身2本 玉ねぎ10g ネギ20g トマト20g ビーマン15g ササキ 15g ニンニク少々 塩、胡椒、サラダ油 a:醤油がれじ1 みりんがれじ1 だし汁50cc 酒大さじ1/2 塩・片栗粉各少々	① ささ身の筋をとり、塩、胡椒をする。 ② ニンニクは薄切りにする。玉ねぎ、ねぎ、ネギ、トマト、ビーマンは1cm各に切る。 ③ フライパンに油を熱してニンニクを炒め、香りが出たら①のささ身を入れて両面を焼く。 ④ ③のフライパンに1cm各に切った野菜を入れて炒め、aの材料を加え、とろみをつけソースとする。
鶏肉の アツタケ	鶏胸肉・鶏もも肉各50g ビーマン30g エアポト1/2個 松の実がれじ1/2 塩 胡椒 油・バター各がれじ a:砂糖がれじ1 醤油がれじ1 ラー油・ポン酢	① 鶏肉は大きめの一口大に切り、まんべんなく塩、胡椒をふっておく。 ② ビーマンはへた・種を除き、5mm角の粗みじん切りにする。エアポトはみじん切りにする。 ③ ①の鶏肉にaの材料を入れてよく混ぜ、ビーマンとエアポトを加えて混ぜ合わせる。 ④ 松の実はフライパンから入る。 ⑤ フライパンに油・バターを熱し、①の鶏肉を皮を下にして並べて焼き、程良い焼き色がついたら裏返し、同様に焼き色を付け、やや火を弱めて中まで火を通す。 ⑥ 皿に盛って③のソースをかけ、炒った松の実、粒胡椒を散らし、粗挽き胡椒をふる。
治部煮	鶏胸肉70g 醤油・酒各がれじ1/2 人参・うど・ブロッコリー各30g 小麦粉がれじ1/3 a:だし汁1/4カップ 醤油・みりん各がれじ1	① 鶏肉は一口大のそぎ切りにして醤油・酒で下味をつける。 ② 人参は5mm厚さの輪切りにして下ゆでし、ブロッコリーも堅めにゆでておくうどは4cmに切る。 ③ aを煮立て粉をまぶした肉を入れ火を通して取り出す。残りの煮汁で②を煮て盛り合わせる。
酒蒸し鳥	鶏胸肉70g 塩 酒がれじ1/2 ゆで竹の子・人参・ねぎ・ ササキ・干し椎茸各7g	① 鶏肉を皿にのせ塩と酒をふる。 ② 野菜ともどした椎茸は千切りにする。 ③ ①の肉の上に②を彩りよくのせ、蒸気の立った蒸し器に入れ焼く10分蒸す。(フタをかけた電子レンジ加熱しても良い)
ホイル焼き	鶏胸肉70g 塩 酒がれじ1/2 ブロッコリー・しめじ各20g ねぎ・レモン各適宜	① 鶏肉は大きめのそぎ切りにし、塩と酒をふって下味をつける。 ② ブロッコリーは堅めにゆで、しめじは小房に切り分け、ねぎは千切りにする。 ③ フタに箔に薄く油を塗って鶏肉を置き、②をのせて包みオリーブオイルで焼く10分焼く。
チキンの クリーム煮	鶏もも肉(皮なし)100g 塩 胡椒 小麦粉がれじ1/2強 サラダ油がれじ1/2強 人参30g スライスしたじゃがいも2/3 水適宜 牛乳80cc(水80cc) 塩 バターがれじ1/2 ササキがれじ1/4 生しいたけ2枚 サラダ油がれじ1/4	① 鶏肉に塩、胡椒をふって小麦粉をまぶしサラダ油で両面を焼く。 ② 牛乳又は水に溶いた片栗粉を①に加え、煮立ったら弱火にして煮込み、塩で調整する。 ③ 人参でグラッセを作り、椎茸とゆでた野菜は汗にする。 ④ 鶏肉は煮汁と一緒に器に盛り、③を添える。
チキンの トマト煮	鶏胸肉・鶏もも肉各50g トマト100g 玉ねぎ50g ニンニク片 がれじ1/2 バセリの粗みじん切り バター サラダ油 塩 胡椒 砂糖	① 鶏肉に塩・胡椒をふる。トマトは皮を剥きむきにして種を取り除き粗みじん切りにする。玉ねぎ、ニンニクはみじん切りにしておく。 ② 鍋にバター・サラダ油各がれじ1を熱し、鶏肉を入れ焼き色をつけ取り出す。 ③ ②の鍋にサラダ油がれじ1をたしてニンニクを炒め、香りが立ったら玉ねぎを加え弱火できつね色になるまでゆっくりと炒める。 ④ トマト、トマトチャップを順に加えてさらに炒め、パセリを加えてひと混ぜし、鶏肉を戻して20~30分煮込む。 ⑤ 塩・胡椒・砂糖で味をととのえ、器に盛る。

# 魚料理

献立	材料	作り方
ツナと ジャコイの フライパン焼き	ツナ缶1/4缶 ジャコイ1個 チーズ25g 油大匙1/2 海苔・ゴマ・塩・胡椒各少々	①卵は油を切り、フライパンにあげてほぐす。ジャコイは皮をむいて手早くおろし、塩・胡椒・カゴマを加え、きざんだ海苔、角切りチーズも加える。 ②フライパンに油を熱して①を流し入れ、焼き色がついたら火を弱めてふたをし、5分ほど蒸し焼きにして裏を返す。 ③両面がこんがり焼けて中まで火が通ったら取り出して器に盛る。
アジと野菜の バター焼き	アジ100g 生椎茸2個 マッシュルーム2個 アマガサ20g パセリ・玉ねぎ各15g 白ワイン・小麦粉・油各適宜 バター大匙1/2 塩・胡椒各少々	①アジは3枚におろし、塩・胡椒をして小麦粉を薄くまぶす。 ②生椎茸は軸を取って四つ切りにし、マッシュルームは半分に切る。パセリ・アマガサは細かく刻み、アマガサは塩ゆでし3cmの長さに切る。 ③サラダ油で玉ねぎ・パセリ・椎茸・マッシュルームを炒め、塩・胡椒・白ワイン各少々で調味する。 ④フライパンにバター大匙1を熱し、①のアジを入れて両面に焼き色をつけ、火が通ったら皿に盛る。 ⑤フライパンにバター大匙1/2をたして刻んだパセリ・マッシュルームを炒め、③を加え塩・胡椒で調味しバターをふってソースを④にかける。
鯛ハンバーグ	鯛(すり身)100g 油 大根おろし適宜 醤油少々 a: しょうが汁 15g 酒大匙1 卵5g しょうが汁 醤油 塩少々	①鯛のすり身にaを加えてよく混ぜ合わせ、小判型に整える。 ②フライパンを熱して油少々をなじませ、①をいれて両面を色よく焼き、ふたをして弱火で2〜3分蒸し焼きにする。 ③皿に盛り、水気を軽くきった大根おろしをのせ、醤油をたらす。
ひらめの 五目炒め	ひらめの切り身50g しょうが25g 玉ねぎ 生椎茸10g しょうが汁 10g ビーマン10g a: 酒大匙1 塩・胡椒各少々 b: スライスした片栗粉大匙1/4 水・砂糖各大匙1 酒 塩各少々	①ひらめは皮を除き1cm各に切り、aをかからめ、片栗粉をまぶす。玉ねぎ・生椎茸・しょうが・ビーマンは1cm各に切る。 ②油を中華鍋で熱し、①をさっと油通しをして油をきる。 ③しょうがは斜め切りにして油で香りよく炒め、②を戻して中火で炒め合わせよく混ぜ合わせたbを加えて手早く混ぜ合わせる。
白身魚の 簡単グラタン	白身魚75g 玉ねぎ25g ビーマン30g 赤ピーマン20g 生椎茸20g ほうれん草20g 白ワイン少々 マネー15g ビーズ用チーズ20g パセリ刻み切り バター大匙1 塩・胡椒各少々	①白身魚は塩・胡椒をふる。玉ねぎは薄切り、ビーマン・赤ピーマン・生椎茸は1cm角に切る。ほうれん草は塩ゆでし、細かく刻む。 ②フライパンにバター大匙1を熱して魚の両面を色よく焼き、白ワインをふり、ふたをして2分ほど蒸し焼きにして耐熱皿に並べる。 ③バター大匙1で玉ねぎ、ビーマン、椎茸の順に炒め、これにほうれん草、マネーを加えてよく混ぜ②にのせる。 ④チーズとパセリを散らし、250℃のオーブンで15分焼く。
かきの 味噌いため	かき(むき身)100g 塩・片栗粉少々 コシコシ20g しょうが汁 10g 油大匙1/2 コシコシ・赤唐辛子各少々 酒大匙1 ごま油少々 a: 赤だし味噌大匙1 砂糖・酒・醤油各大匙1	①かきは塩水でふり洗って水気をきる。 ②コシコシは3cmに切り、ビーマンは千切りにする。しょうがは薄く斜め切りにする。赤唐辛子は2つに切って種を取り、コシコシは薄切りにする。 ③鍋にaの材料を入れて味噌を溶きのばす。 ④フライパンに油とコシコシ・唐辛子を入れて熱し、片栗粉を薄くまぶしたかきを入れ、両面に焼きいろをつけて取り出す。 ⑤野菜を入れてさっと炒め、④のかきを入れて酒・③の調味料を加えて混ぜ合わせる。最後にごま油をふり入れる。
お刺身アザ リ	お刺身盛り合わせ1人前 しょうが25g 青じそ3枚 白祥10g 青祥10g 貝割れ菜15g a: 醤油大匙1 酢・ゴマ油・豆板醤・砂糖少々 ニンニク・しょうが 各適量	①しょうが・青じそは千切りにする。白祥は5cmの長さに切って開き、白髪粉にする。青祥は小口切りにし、貝割れ菜は根を切り落とす。 ②鍋にaの調味料を合わせてよく混ぜる。 ③②のたれに刺身を入れてよく混ぜ味をなじませ、しょうが・青じそ・青祥を加えおざっぱに混ぜ合わせ、器に盛る。 ④③の上に白髪粉をのせる。
刺身用の チーズ焼き	かじきまぐろ1枚(100g) 塩・胡椒各少々 トマトジュース大匙1 ビーズ用チーズ30g	①刺身はしょうが汁・パセリなどで水気をよくふきとる。 ②耐熱用の器に刺身をのせ、塩・胡椒をふる。さらにトマトジュースをぬってビーズ用チーズをのせる。 ③②を200℃のオーブンに入れ約10分焼く。
鮭とキャベツ煮	生鮭50g キャベツ15g しょうが汁 醤油大匙2 砂糖少々 だし汁50cc 油 塩	①鮭は塩水でよく洗い、食べやすい大きさに切る。キャベツは大きめのざく切りにする。しょうが汁は千切りにする。 ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツ、鮭の順にさっとぐくらせて湯をきる。 ③鍋に油を熱し、しょうが汁の千切りを炒め、香りが出たら、②でゆてたキャベツ、鮭の順に入れて炒め、酒と砂糖を加える。 ④醤油とだし汁を加減しながら加え煮上げる。
えびと大根の あんかけ	ゆでえび40g 大根25g 卵25g 片栗粉各大匙1/2 a: 水75cc 塩少々 酒大匙1/2 しょうが汁の薄切り2枚	①ゆでえびは殻をむき、大根は皮をむいて1cmの厚さのいちよう切りにする。 ②①の大根は水からゆで柔らかくなったらずで汁を捨てる。ここにaを加え、さらに①のえびを加えて5〜6分ゆで、器に盛る。 ③残った煮汁を火にかけて、煮立ってきたら水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、さらに溶き卵を流し入れる。ふたをして1分ほど煮てから火を止め②の上にかける。
白菜とタラの コンソメ煮	白菜の葉1/2枚 コンソメ30g たらしの切り身1枚 塩・胡椒少々 水200cc スラの葉 10g パセリ	①白菜はさっとゆで、ざるにあげておく。コンソメは7mmの輪切りにする。 ②たらしはしょうが汁・パセリなどで水気をふき塩・胡椒し、①の白菜で包む。 ③鍋に水・スラの葉・パセリを煮立て、①のコンソメ・②の白菜巻きを入れ、ふたをして中火で10分蒸した後、味を見て塩・胡椒で調味する。



## 豆・乳類の料理

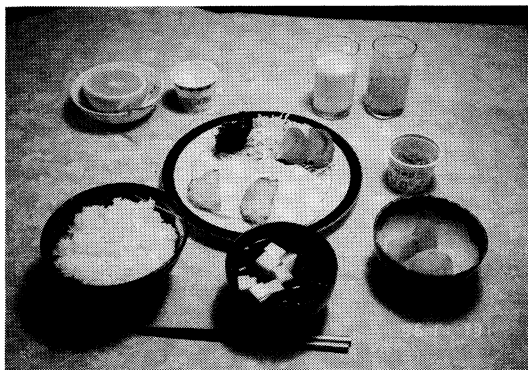
献立	材料	作り方
あんかけ豆腐	人参・ゆで竹の子・しいたけ・さやえんど各10g 木綿豆腐75g さらしねぎ 片栗粉各1/2 a:醤油大匙1/2 酒・みりん各大匙1 b:醤油大匙1/2 酒・みりん各大匙1 砂糖大匙1/2 しょうが汁大匙1/2	①ニンジン・ゆで竹の子・しいたけ・サヤエンドウをそれぞれしたゆでしておく。 ②鍋に豆腐を並べただし汁をひたひたに注ぎ、aを加えて煮立て、弱火で10分煮る。 ③②の煮汁(約30cc)をこしとり、①を加えてゆで、さらにbを加えて、煮立て、倍量の水で薄いた片栗粉でとろみをつけ②にかけ、ねぎを添える。
くずし豆腐と挽肉の煮し物	木綿豆腐70g 鶏挽肉40g ねぎ10g 生椎茸20g 酒各大匙1 塩・醤油・おろししょうが各適宜	①ねぎは縦半分にとって薄切りにする。ぶりに豆腐を入れて手でつぶし挽肉を加え混ぜる。 ②ねぎと椎茸、酒、塩を加えて手でよく混ぜる。 ③耐熱容器に入れてラップし電子レンジで5~6分加熱する。 ④取り出して醤油を回しかけ、おろししょうがをのせる。
高野豆腐のひき肉詰め	高野豆腐1枚 鶏ひき肉25g ニンジン1cm ピーマン1/4個 生シイタケ1個 片栗粉少々 三つ葉 a:卵1個 バン粉大匙 塩少々 片栗粉大匙1 b:だし汁1/2カップ 醤油大匙1/2 砂糖大匙2 みりん・酒各大匙1 塩少々	①高野豆腐は戻して水気を絞り、厚みの中央に包丁を入れ、両端1cmを遺して向こうに包丁を通す。 ②ニンジン・ピーマン・ねぎ・シイタケはみじん切りにし、ひき肉とaを混ぜ合わせ、①の内側に片栗粉少々をまぶした中に詰める。 ③bの材料を煮立てて②を煮て火を通し、半分にとって三つ葉を添える。煮汁をこし、水溶性片栗粉でとろみをつけてかける。
ちりめんやっこ	豆腐70g 万能ねぎ20g しょうが酢漬け5g ちりめんじゃこ20g ごま油大匙1 醤油大匙1	①豆腐は角切りにする。 ②小口切りにした万能ねぎと、しょうがのみじん切りをちりめんじゃこと共にごま油でさっと炒め、醤油を加え、盛った豆腐の上にかける。
簡単茶碗蒸し	卵1/2個 牛乳125cc スープの素・塩・胡椒少々 貝割れ菜・梅肉適宜	①ぶりに卵、牛乳、スープの素、塩、胡椒を入れよく混ぜ一度こす。 ②電子レンジにはいる深めの器に①を入れラップでふたをす。 ③電子レンジに入れて6~8分加熱する。 ④貝割れ菜の根元を基として散らし、梅肉をのせる。
千草焼き	卵1個 鶏挽肉25g ニンジン10g ねぎ40g ほうれん草10g ほうれん草10g 油適宜 a:酒・みりん・砂糖各大匙1/2 薄口醤油大匙1	①ニンジンはみじん切り、きぬさやは筋を取ってさっとゆでた後、みじん切りにする。 ②ぶりに挽肉・①の野菜・ネガ・ねぎを合わせてよく混ぜ、aで調味する。 ③卵を溶きほくして②に加え、流さないように静かに混ぜ合わせる。 ④ラップを熱し、油を多めに流してなじませた後、余分な油を拭き取って⑤の卵汁を全部流して大きくかき混ぜながら半熟に焼く。 ⑤内側に油を薄く塗った15~16cm角の型に④の卵を入れて平らにする。 ⑥200℃に熱したオーブンで⑤をキツネ色になるまで焼く。粗熱がとれたら型からだし、食べやすく切って盛り合わせる。
野菜いっぱいフラン	卵1個 ブロccoli30g リネージ20g グリーンアスパラ20g アフリカ2個 ほうれん草20g a:生乳150cc 牛乳30cc 塩・胡椒・ナガガ各少々	①ブロッコリー・アスパラは食べやすい大きさにし、塩ゆでしておく。ほうれん草は塩ゆでした後4cmの長さにとって、水をきっておく。リネージは1.5cmの厚さに切り、アフリカはへたを取る。 ②ぶりに卵を溶きほくしてaを加えて混ぜる。 ③耐熱容器に①を入れて②を流し入れ、200℃のオーブンで40~50分焼く。
かに玉	卵75g かに缶20g ねぎ15g 干し椎茸1枚 ゆで筍25g パセリのみじん切り少々 塩・うまみ調味料少々 油大匙1 a:醤油・酢・砂糖各大さじ1/2	①料は斜め千切り、干し椎茸は戻して千切り、筍も千切りにしておく。 ②卵は溶きほくし、塩・うまみ調味料で調味する。 ③中華鍋に油大さじ1/2を熱して椎茸、料、筍、かにの順に炒め合わせ、醤油、酒各小さじ1/4、胡椒少々で調味して②に加える。 ④中華鍋に油大さじ1/2を熱して③の卵を流し入れ、箸で手早くかき混ぜ下側が固まってきたら手早く返してさっと焼き、器に盛る。 ⑤甘酢あんの材料を合わせて一煮立ちさせ、とろみがついたら④のかに玉にかけ、パセリのみじん切りをふる。
納豆サラダ	ゆず40g 納豆40g ニンジン20g 青じそ2枚 納豆25g 塩・胡椒 a:マヨネーズ大匙1 醤油大匙1/3	①ゆず・納豆は手でちぎる。ニンジンは千切りにし、青じそは縦半分にとってから、3cm中に切り、それぞれ器に盛る。 ②ぶりに納豆を入れaを加え、よく混ぜ合わせて①にかける。
ポテトスープ	白ゆでゆでたまごの80g 鶏ひき肉20g 玉ねぎ25g バター・油各大匙1各 粉チーズ大匙1 塩少々 a:トマトペースト100cc スープの素	①玉ねぎとピーマンは粗のみじん切りにする。ニンニクは包丁の腹でつぶし、細かく刻む。 ②鍋にバターとサラダ油を熱して玉ねぎ・ニンニクを弱火の中火で炒める。ピーマンも炒め合わせ全体が茶褐色になったら、豚肉を加えて強火で炒め、粉チーズを振り入れてaを加えて煮る。 ③ゆでたまごのゆで汁を加えて中火で煮詰め、塩で味を調える。
西京味噌と牛乳の冷やし汁	牛乳1/2カップ 西京味噌大匙1 だし汁1/3カップ アフリカ2個 あさつき 適量	①鍋にだし汁を入れて煮立て、西京味噌を溶き入れ、すぐに火を止める。 ②①を鍋ごと水に当ててさまし、冷たい牛乳を加えて混ぜる。 ③アフリカは薄切りにし、あさつきは小口切りにする。 ④②が冷えたら器に注ぎ、アフリカとあさつきを加えて冷たく供する。
カボチャのミルクスープ	かぼちゃ75g 粉チーズ15g だし汁1/2カップ 牛乳1/2カップ 味噌大匙1	①かぼちゃは皮ごと1cm角に切り、粉チーズは小口切りにする。 ②だし汁を鍋に煮立ててかぼちゃを煮、柔らかくなったらかぼちゃを加えて牛乳を注ぎ、味噌を溶く。

丼物・ご飯・麺類

献立	材料	作り方
深川風 だいごん飯	米140g・大根40g・大根の葉適量 79リむき身30g・油揚げ1/2枚 だし汁または水140g a:醤油大匙2・酒大匙1.5 みりん大匙1/2・塩少々	①米は炊く30~40分前に洗い、ざるに上げておく。 ②大根は3~4mm厚さで1cmの角切りにし、大根の葉は色良くゆでて小口切りにする。 ③79リは塩水の中で振り洗いし、流水で洗って水気を切る。 ④油揚げは熱湯をかけて油抜きし、8~9mmの角切りにする。 ⑤炊飯器に①の米とだし汁を入れ、a、大根、79リ、油揚げを加えてスイッチを入れ、炊きあがったら大根の葉を混ぜる。
簡単 手こね寿司	ご飯ドングリ杯・鯛(刺身用)80g 青しそ3枚・生姜5g・レモ1/3個 醤油大匙1・煎り白ゴマ少々	①鯛は7~8mm厚さにそき切りにして、醤油を全体に絡めて時々混ぜ、15分ほどおいて下味を付ける。 ②青しそ、生姜は千切りにして水にさらし、水気を切る。 ③レモンをしぼる。 ④ご飯に汁気を切った鯛と②を加えて③を回しかけ、さっくり混ぜる。白ゴマをふる。
チキソ・おこわ	もち米1/2カップ・焼き豚2枚・ 干し椎茸(小)2枚・切干少々・ ギンパ4粒・松の実少々・三つ葉 a:薄口醤油大匙2・酒・みりん各 大匙1/2・ゴマ油大匙1・砂糖大匙 1/2・塩少々	①もち米は洗ってざるに上げ、良く水を切って耐熱容器に入れ、調味料に水を加えて1/2カップにして注ぎ、1時間おく。 ②焼き豚は1枚を3~4つに切る。 ③干し椎茸は水につけて戻し、細切りにする。切干も水につけて戻し、一口大に切る。 ④ギンパは殻から出し、ひたひたの水でゆでながら薄皮を向く。 ⑤①に③を加え、味を見て薄ければ塩で調味し、容器のふたををして電子レンジで4分加熱する。 ⑥⑤に焼き豚、ギンパ、松の実を加えてひと混ぜし、ふたををして再び1分加熱、炊きあがったら全体を混ぜ合わせ、器に盛って三つ葉をあしらう。
焼き鮭の 混ぜご飯	甘塩鮭1/2切れ・ご飯160g・シ 漬10g・生姜3g	①甘塩鮭は焼き網でこんがり焼き、骨と皮を除いて身をほぐす。 ②生姜は針生姜に、シ漬は荒みじん切りにする。 ③熱いご飯に①と②をさっくりと混ぜ、器に盛る。
ナビ・カレー	ご飯ドングリ杯・ナビ1/2個・ビ マ1個・オリーブ1/4個・ササゲ油大匙2 ・カレー粉大匙4・醤油大匙1強・ 粗挽きコショウ少々	①ナビは油を切り、粗めにほぐしておく。 ②ビマは縦半分に切って種を取り、細切りにする。 ③オリーブは薄切りにする。 ④ナビ・ビマにササゲ油を熱してオリーブとビマを炒め、しんなりしたら①のナビを加え、サッと炒め合わせる。 ⑤④にカレー粉、醤油、粗挽きコショウを加えて調味し、全体をよく混ぜて器に盛ったご飯の上にのせる。
アツホビと アロコリの べん	べん80g・アロコリ60g・アツホビ2 枚・ニンニク少々・生クリーム牛乳各 1/4カップ・カレー油少々・塩・胡椒	①アロコリは切り分けて堅めにゆで、ニンは叩きつぶし、アツホビは小さく切る。 ②鍋にカレー油とニンニクを入れて炒め、アツホビも入れて炒め、生クリームを少しずつ加えて弱火で煮詰め、やや堅くなったなら牛乳でのぼし、塩で調味する。 ③②にアロコリとコショウを振り入れてひと煮し、ゆでたべんを加えて全体を混ぜ、皿に盛る。
納豆そば	干そば80g・野沢菜漬・シ漬各 10g・納豆40g・卵黄1個 かけつゆ(削り節少々・醤油・味 み各1/4カップ・水1カップ)・だし汁 適宜・菜味(刻み科)3g・大根おろし 20g・おろし生姜・煎り白ゴマ・おろし 各少々	①かけつゆを作る。鍋に全部の材料を合わせて火にかけ、煮立ったら火を弱めてあくをすくいながら1~2分煮つめ、ふきんでこして倍量のだし汁で薄めて冷やしておく。 ②野沢菜漬・シ漬は細かく刻む。 ③納豆は糸を引くまで良くかき混ぜる。 ④菜味の刻み科、大根おろし、おろししょうが、もみりをそれぞれ適宜用意する。 ⑤干そばはゆでて水洗いし、水気を良く切って器に盛り、②の漬物、③の納豆、④の菜味を彩りよくのせ、中央に卵黄をのせ、①のかけつゆをかける。
冷し鶏めん	干そうめん100g・鶏ささみ1本・ わがり1/2本・ミョウガ1/2本・煎り白 ゴマ大匙1/2杯・卵1個 かけつゆ(だし汁1.5カップ・酒・ 醤油各大匙1/2・みりん大匙1・塩 少々)酒・塩	①かけつゆの材料を合わせてひと煮立ちさせ、つめたく冷やしておく。 ②鶏ささみは筋をとって酒少々を振り、10分ほどおいて熱湯でゆで、さめたら細かくさく。 ③わがりは薄い輪切りにし、塩(わがりに塩小さじ1の割合)に15分つけてからもみ、堅く絞って水気を切る。 ④ミョウガは縦半分に切ってから千切りにし、さっと水にくぐらせて水気を切り、卵は半分に切る。 ⑤そうめんはゆでて水洗いし、水気を良く切って器に盛り、②~④の具をのせてゴマをふり、①の冷たいつゆを注ぎ、卵を絞っていただく。
酸辛味そば	中華めん1玉・小豆20g・豚赤身 肉30g・豆20g・木綿豆腐1/4 丁・戻した干し椎茸4枚・ゆで卵 20g・マ1/3個・科1/4本・戻 した切干少々・卵1/2個・鶏がら スープ3カップ・醤油大匙1.5・塩大匙1 /2・酒大匙1・酢大匙1弱・コショウ・水 溶き片栗粉大匙2・油	①豆は背わたと殻をとって3~4つに切り、豚肉・豆・木綿豆腐・椎茸・卵・コショウ・科・切干は細切りに切りそろえる。 ②鍋に鶏がらスープを煮立てて、①の具を火の通りにくい順から入れて平均に火を通し、醤油・塩・酒・多めのコショウを加えて調味し、全体に味がなじむまで煮る。 ③②に水溶き片栗粉をとりよみの加減を見ながら入れ、薄くとろみがついたら焼き卵を細く流して全体に回し入れ、仕上げに酢を入れて味を調える。 ④ゆでたての麺を器に入れ、③をかけて油を振りかける。

—コラム〈これが Jリーガーの朝食だ！〉—

図の写真を見て欲しい。これは夕食ではない。Jリーガーの朝食だ。君達はこんなに食べているだろうか。都内のあるチームを調べたら、何と約半数の選手が貧血だった。食事調査をしたら、エネルギー必要量の80%しか摂っていなかった。Jリーガーの朝食が彼ら高校生の夕食。朝食に至っては、食パン一枚にジュース一杯程度の選手が多かった。これでは貧血になって、力が出ないのも無理はない。ちなみに、このチームでは栄養士の先生のアドバイスに従って食事を改善したところ、貧血は全員が改善された。りっぱな脚をつくってスタミナをつけたかったら、とにかく朝ごはんからたくさんしっかり食べることだ。そのためには、合宿の時のようにどんぶりで食べるのがミソ。さあ、ふつうの茶碗で食べてる君、今日にでもお母さんに行って、おやじの茶碗よりもりっぱなどんぶりを買ってもらおう。

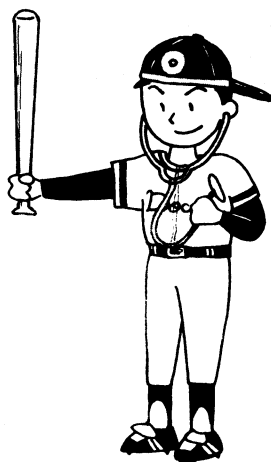


## 9. スポーツと学力を両立する スポーツライフの組み立て方

小沢治夫（筑波大学附属駒場高校教諭）

### 1. 秀才のメダリストたち

プロ野球の元広島カープのホプキンス選手は医者であった。ちょっと古くは、ミュンヘンオリンピック金メダリストであり福岡国際マラソンで4連覇したショーター選手は弁護士、スピード・スケートで4種目金メダリストのハイデン選手も医者、そしてサッカー界ではジーコと同世代のブラジル代表キャプテンのソクラテス選手はやはり医者である。彼らはみな一流のスポーツ選手でありながら、学業面でも優秀な能力の持ち主であった人達だ。これほどの選手のようにはなれなくても、私たちもこんな選手に一步でも近づきたいものだ。そして現役選手をしりぞき最高のプレー・競技ができなくなった後でも、一人前の社会人として人生を送ることができる、そんな力をつけておきたいものである。



そのためには、人に平等に与えられた1日24時間を、どのように過ごすかが重要なポイントとなる。ここではそんな生活の管理法、これをスポーツ・ライフ・マネージメントというが、特に体力と学業の両方をアップするためのポイントを伝授しよう。

## 2. 自由時間をたっぷり取るための生活の仕方がポイント

いくら秀才といっても、何も勉強しないで良い成績があげられるはずはない。それには何と言っても勉強時間の確保。そんな生活づくりが重要。

そこで、勉強時間の確保には・・・

### 練習が終わったらすぐに帰って夕食

ハードな練習をすると、タンパク質を筋肉につくり変えてくれる働きをもった成長ホルモンが脳から分泌される。このホルモンのおかげで筋肉は太く丈夫になる。しかし、このホルモンも練習を終了した後1時間半もすると消えてしまう。だからその前に夕食を食べるのだ。

また、成長ホルモンは睡眠中にもたくさんつくられるから、夜はしっかり寝ることが大切なのは言うまでもない。合宿の時なら、たっぷり昼寝をするのが筋肉づくりには大切ということだ。

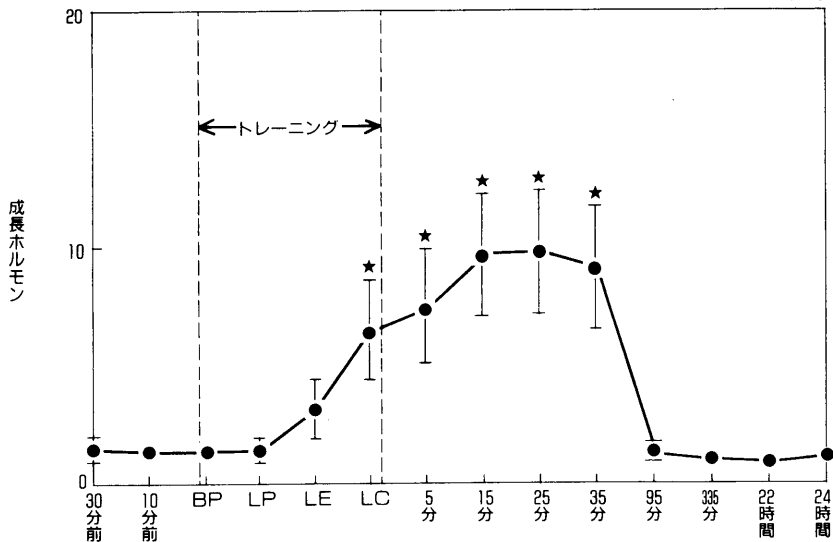
走ったり跳んだりなどの運動する時のエネルギー源は、ご飯やパンなどに含まれる炭水化物である。この炭水化物もタンパク質と同じように、練習後なるべく早く補給した方が体内への吸収が早い。練習後は、コンビニに寄ってダラダラ食いたないで、早く家に帰ってしっかり食べる。夜はしっかり寝る。これが、スタミナづくり、筋肉づくりのツボだ。

### 夕食後の自由時間をたっぷりつくろう

学校から遅く帰って、遅く夕食を食べ始めると、体力アップに効果的でないばかりではなく、寝るまでの夜の自由時間も少なくなってしまう。家に8時に帰って、夕食を終えるのが9時、なんて生活では、それから寝るまでの時間はわずかしかない。

(ng/ml)

KRAEMER, 1993



BP : ベンチプレス  
 LP : ラットプル  
 LE : レッグエクステンション  
 LC : レッグカール

図1 ウェイトトレーニングを行った後、成長ホルモンは約90分間分泌されている。

成長ホルモン分泌量  
(ng/ml)

(小島 1993)

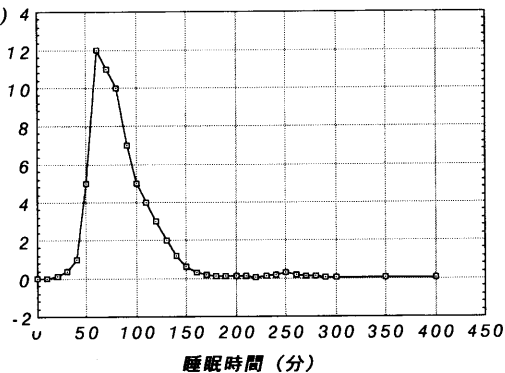


図2 入眠後、約60分で成長ホルモンの分泌量は最も多くなる。

日本のジュニア・スポーツ選手の勉強時間を調査したところ、中学生では平均すると約1時間、高校生になるとなんとわずか30分しか家庭で勉強していないことが判明した。平均30分というのは4人中1人が2時間勉強していれば、あとの3人は毎日まったく勉強しないという計算になる。これでは、日本のスポーツ界からソクラテス選手やホプキンス選手のようなプレイヤーは現れない。

このように勉強時間が短い原因のひとつは、帰宅して夕食後から就寝までの時間が短いことがあげられる。夕方7時までに食事をすませれば、11時に寝るとしてもこの間の自由時間は約4時間もある。そうなれば、テレビや本を見る時間だって風呂にゆっくりつかる時間だって、友達と長電話する時間だってとれる。勉強だってせめて1時間くらいはできるだろう。夜の自由時間を長くするライフ・マネージメント、これが学カアップのポイントだ。

### 朝食はしっかり食べる

朝食をしっかりと食べている人と食べていない人の体温を比べてみると、毎日しっかりと食べている人の体温は、寝ている時も起きている時も高い。つま

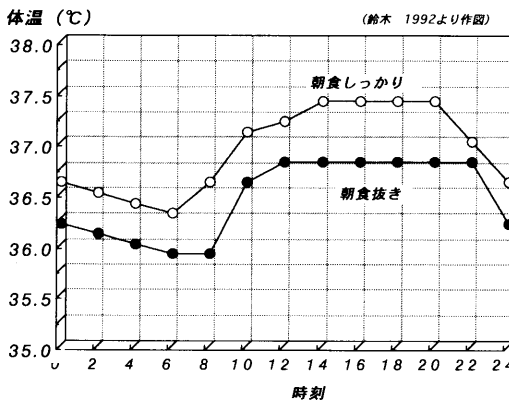


図3 朝食を抜くと体温は上らない。

りからだが冬眠していないわけだ。だから、練習で疲れた身体、傷んだ筋線維が睡眠中にしっかり修復されやすいのだ。また日中もからだが目ざめているから、活動性も高く、もちろん元気いっぱいだ。それに比べ、朝食抜きの選手は低体温のために、体が目ざめておらず、午前10時や11時になってもシヤキツとしない。この時刻、ひよっとしたら英語や数学の時間、これを読んでいる君、居眠りなんかしていないだろうな。もし、朝食抜きで居眠りをしているようなら、明日から、しっかり朝ごはんを食べることだ。

### 3. QC シートで成績アップ

Ｔ高校サッカー部の調査では、40人の全部員にQCシートをつけるよう指導したところ、2年間にわたってQCシートを実施できた選手は27名、途中で止めてしまった選手は13名であった。毎日毎日、生活の記録をつけるのは楽でないから、できなかった選手の気持ちもわからないではない。

しかし、この二つのグループには大きな差が現れたのだ。実施できなかったグループの選手たちは、もともと学校内での偏差値が約47（学年で真ん中より少し下）とやや低かったのだが、1年間たっても成績には変化はなく、また13人の選手を個々に見ても、成績が向上した選手は1人もいなかった。

一方、QCシートが実施できた選手のグループは、もともと偏差値は約

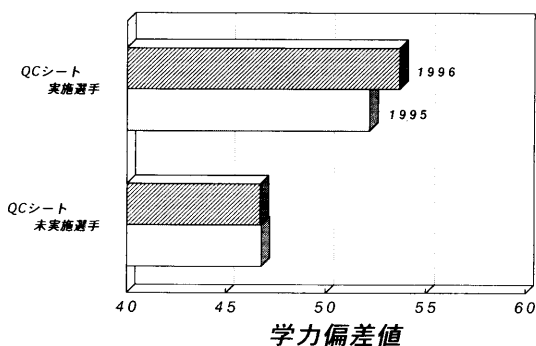


図4 QCシートを実施した選手達は成績が良くしかも向上している。



52（学年で真ん中より少し上）と成績のややよい選手が集まっていたが、1年後にはさらによくなって偏差値は約54にまで上昇した。個々にみても、27人中11人が上昇しており、中には偏差値60以上に二階級特進の選手や、学年トップクラスの選手も現れた。

スポーツ選手が、強くなるためには、自分の体調や記録・技術などの自己分析ができることが大切。そんな自己分析や自己管理の道具に使えるのがQCシート。QCシートを活用すれば体力や技術の向上、体調の管理ができるだけでなく、成績まで上昇させることができるのだ。陸上競技や水泳のような個人競技だけでなく、サッカーやバスケットボールのような集団スポーツの選手も、いまや自分の生活全般を自分でしっかり管理する時代なのだ。QCシートを有効に使って、強い選手、学業成績も良い選手になろうではないか。

ただし、成績の良い生徒の特徴は粘りがあること。だからQCシートもやれる。まずは粘り強くQCシートに取り組むことも大切だ。

#### 4. 1週間の練習と生活プログラム例

	6:00		12:00			18:00		24:00
月		授業		授業			学習	睡眠
火		授業		授業	練習	トレーニング	学習	睡眠
水		授業		授業	練習		学習	睡眠
木		授業		授業	トレーニング		学習	睡眠
金		授業		授業	練習		学習	睡眠
土				練習			学習	睡眠
日		試合	トレーニング				学習	睡眠

☆1週間に2～3回は重負荷のウェイトトレーニング

(例：火、木、日)

☆家庭では、就寝前に軽負荷のウェイトトレーニングを10分間

#### 5. 受験期でも体力は伸びる

スピード・スタミナ・パワーはどんなスポーツにも必要な体力の三要素。これらのうちスピードを簡単に測るテストが30m ダッシュだ。その方法は2人1組で、ひとりがカラーコーンの頭を手でたたいてダッシュし、もう一人は30m 先でタイムを計るという簡単なものである。このタイムを、ある

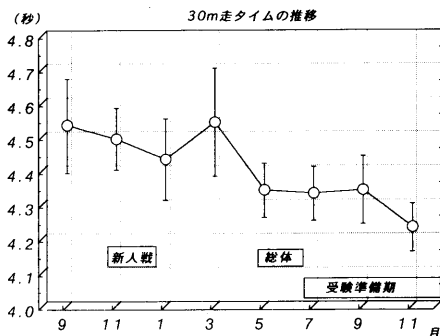


図5 受験準備期でも体力は伸びる。

高校のサッカー選手たちの2年生から3年生にかけての推移からみてみよう。9月から11月・1月と新人戦に向けてしだいにタイムが上がっているのがわかる。1月から3月にかけてはタイムが少し落ちているが、これはこの時期にウェイトトレーニングを重点的に行って筋肉の量が増え（体重も増える）、その結果、一時的にスピードが落ちたためだ。しかし、高校総体（インターハイ）に向け、またタイムは上がっていく。そしてこの大会を境に部活動を去り、受験勉強に入っていく。

ところが、大学入試まであとわずかの11月になってもタイムはまだ伸びていっているのだ。中には4秒13を記録した選手もいる。ちなみに、Jリーガーなら4秒00を切ってしまうが、受験進学校の生徒としては上々のタイムである。この他にもメディシンボール投などで測られるパワーも上がっており、またそのためにボールのキック力やスローイング力も伸びている。

このように、受験準備期に入っても体力が伸びるのは、この時期は終盤にはあるもののまだ成長期にあり、成長ホルモンや男性ホルモンが分泌されているため、からだは筋力がつきやすい準備ができているからである。だからこの時期に適度にトレーニングをして筋肉に適度な刺激を与えてやれば、まだまだ身体は鍛えられるのだ。そのためには学校の体育の授業を活用すること、たまにはトレーニングルームでウェイトトレーニングなどを行うこと、

家では寝る前に軽い負荷のトレーニングを行うことなどが大切だ。

なお、大学に入学した時体力の落ちている新人はケガが多いことが調査の結果わかっている。大学へ行って強くなるためにも、この時期のスポーツライフ・マネジメントは重要だ。

## 6. 受験期を乗り切るスポーツライフ

中3から高校入学時（高校から大学入学時）までのスポーツライフマネジメント例

	6:00		12:00		18:00		24:00	
月		授業 (体育)		授業	学習		学習	睡眠
火		授業		授業	練習	トレーニング	学習	睡眠
水		授業 (体育)		授業	学習		学習	睡眠
木		授業		授業	練習		学習	睡眠
金		授業 (体育)		授業	学習		学習	睡眠
土				練習	学習	トレーニング	学習	睡眠
日		学習		学習	学習		学習	睡眠

☆週3回の体育の授業を有効に活用

☆就寝前に軽負荷のウェイトトレーニングを毎日10分間

☆週2回は重負荷のウェイトトレーニング

☆練習後の学習は図書館などを使って有効に

## 7. 先輩の声

卒業して大学生あるいは社会人になっている先輩から、後輩の君たちへ勉強面でのアドバイスを寄せてもらった

☆勉強する時間をきちんと決めて、やることだ！

☆勉強する時には、気持ちを切り替えることだ！

☆勉強は、集中してやるのが超大事！

☆達成すべき具体的な目標をつくるのもいいぞ！

でも、無理な目標はだめ。

☆スポーツした直後は疲れていて使い物にならないので勉強はしない。

勉強は休息をとって、すっきりした頭でやる！

☆短時間で効率よく！ だらだらやるのはダメ！

長時間やればいいものではない。

☆成績が上がらないことをスポーツのせいにはしない！

原因は他にある。それをはっきりさせること。

☆1週間を、スケジュールをたてて行動すること。

練習のないオフの日を有効に使おう！

☆授業時間は集中！これ絶対！

☆気分転換する方法を見つけるのも大事だ！

☆これだけはやる、ということをしっかり決めておく。

☆好きな科目を一科目でも作っておくのがチョベリグ。

うまくいかない時は、好きな科目だけでも普段やっておく。

この中から、ひとつでもいいから実行してみてはどうだろう。君の成績アップは間違いなしだ。

—コラム〈スポーツと学業を両立させたF君〉—

F君は、小学校の時からサッカー大好き少年。中学では、区大会で準優勝し選抜選手にも選ばれた。高校では、人柄の良さもあってキャプテンに推された。しかしこの頃から成績は落ちるし、試合でも活躍できないことが多くなった。まじめな性格が災いして、キャプテンとしての責任感が疲労をため、勉強も練習も歯車が狂ってしまったのだ。授業中も居眠りすることが多くなってしまった。

そこで彼は、自分はいったい何をしたらよいのか考えた。「そうだ、大学へ行ってもっとサッカーで活躍するのだ。小さいころからの夢は医師になることだ。志は大きく持たなくちゃ。自分のチームのことだけできゅうきゅうとしていてはダメだ」と。

それからは、グラウンドではサッカーのことしか考えない。家に帰ったらすぐご飯を食べて休息。8時から2時間は集中して勉強。その結果、元の力が十分発揮できるようになり、成績も急上昇。ついに国立大の医学部に合格してしまった。

現在大学生の彼は、医学部にいながら有名Jリーガーを多く輩出している大学の一軍で活躍中。

## おわりに

鈴木正成（筑波大学）

本ガイドブックは、ジュニア期のスポーツライフについて、様々な視点から現実的なあり方を提示しています。理想像と現実との間に大きな幅があるかもしれません。それを、仕方がないとか、自分たちには無理なこととしてしまわないで、少しでも理想像に近づける努力をすることが大切です。なぜなら、毎日何時間もの人生を投入しているのに、スポーツライフが不合理であるために、小さな成果で終わるとすれば、それは人生を大事にしていなかったことと同じになるからです。

ジュニア期のスポーツ体験によって、その後の人生が豊かになることを証明した先輩が多数いる中で、その恩恵をあまり受けずに終わった人たちもいます。

スポーツに励むことが、1人の例外もなく有意義な成果をうることにつながるよう、選手はもちろん、監督・コーチ、学校の教師、そして父母が力を合わせてスポーツライフの改善に取り組むことが大切です。そのために、本ガイドブックが役立てば幸いです。