

# 第2章

## アスリートの栄養・食事

テキスト33~46ページ

### ■学習した項目

#### 1 アスリートの栄養摂取と食生活

スポーツにおける目的別、シーズン別の食生活のあり方、競技者特有の栄養障害、具体的栄養補給法などを中心に、競技者やチームに伝達すべきスポーツ栄養のノウハウを学んだ。

Q1 あなたが指導するアスリートまたはチームが食事で摂取すべきエネルギー量を求めてみましょう（チームの場合は\*LBMの平均値を利用）。→34ページ \*LBM：除脂肪量

推定エネルギー必要量	

#### 種目系分類身体活動レベル

(小清水ら,2005)

種目カテゴリー	期分け	
	オフトレーニング期	通常練習期
持久系	1.75	2.50
筋力・瞬発力系	1.75	2.00
球技系	1.75	2.00
その他	1.50	1.75

※身体活動レベルとは1日の消費エネルギー量が基礎代謝量の何倍にあたるかを示す数値

**Q2** あなたが指導するアスリートまたはチームの食事摂取基準の考え方をまとめてみましょう。➡34ページ



A rectangular box for writing. In the top-left corner, there is a small icon of a hand holding a pencil. The box contains six horizontal lines for writing.

**Q3** 遠征時の食事について留意すべきことについてまとめてみましょう。➡35ページ

遠征時の食事について、留意すべきこと、対策など

**Q4** たんぱく質の合成を有利にするためには、トレーニング終了後なるべく早めに補給することが知られていますが、あなたはプレイヤーに対してどのような指導（取組み）をしていますか。具体的に説明してください。具体的に指導をしていない場合は、どのような指導をすることが望ましいと思うか説明してください。➡36～37ページ



A rectangular box for writing. In the top-left corner, there is a small icon of a hand holding a pencil. The box contains six horizontal lines for writing.

- Q5** 減量期において、食事によるコントロールを行う場合、特に注意すべきことと積極的に摂取すべき食べ物についてまとめましょう。➡37～38ページ

特に注意すべきこと
積極的に摂取することが勧められる食べ物や調整法など

- Q6** 運動直後に糖質（炭水化物）を摂取した方が、筋グリコーゲンの合成量が高いことが知られていますが、あなたはプレイヤーに対してどのような指導（取組み）をしていますか。具体的に説明してください。具体的に指導をしていない場合は、どのような指導をすることが望ましいと思うか説明してください。➡38～39ページ



Q7 試合前の食事について留意すべきことについてまとめてみましょう。➡38～39ページ

	留意すべきこと、対策など
安全性	
具体的な補給法	
グリコーゲン・ローディングの注意点	

Q8 試合当日の食事について留意すべきことについてまとめてみましょう。➡39ページ

	留意すべきこと、対策など
食事のタイミング	
食事の内容	
食事の量	

Q9 試合後の食事について留意すべきことについてまとめてみましょう。→40ページ

	注意すべきこと、対策など
食事の タイミング	
食事の内容	
食事の量	

Q10 女性アスリートや減量を行うアスリートを指導する際の注意点についてまとめてみましょう。→40～41ページ

