

合宿時のセルフ コンディショニング

セルフコンディショニングとは……？
自分自身で身体の調子を整えることです

食事

朝食・夕食はビュッフェ形式が多い
ストレスや疲労が強い環境での食事



◆ 対策

- ・糖質中心で消化の良いものを選ぶ
- ・ビタミン、ミネラルの豊富な野菜や果物を積極的にとろう



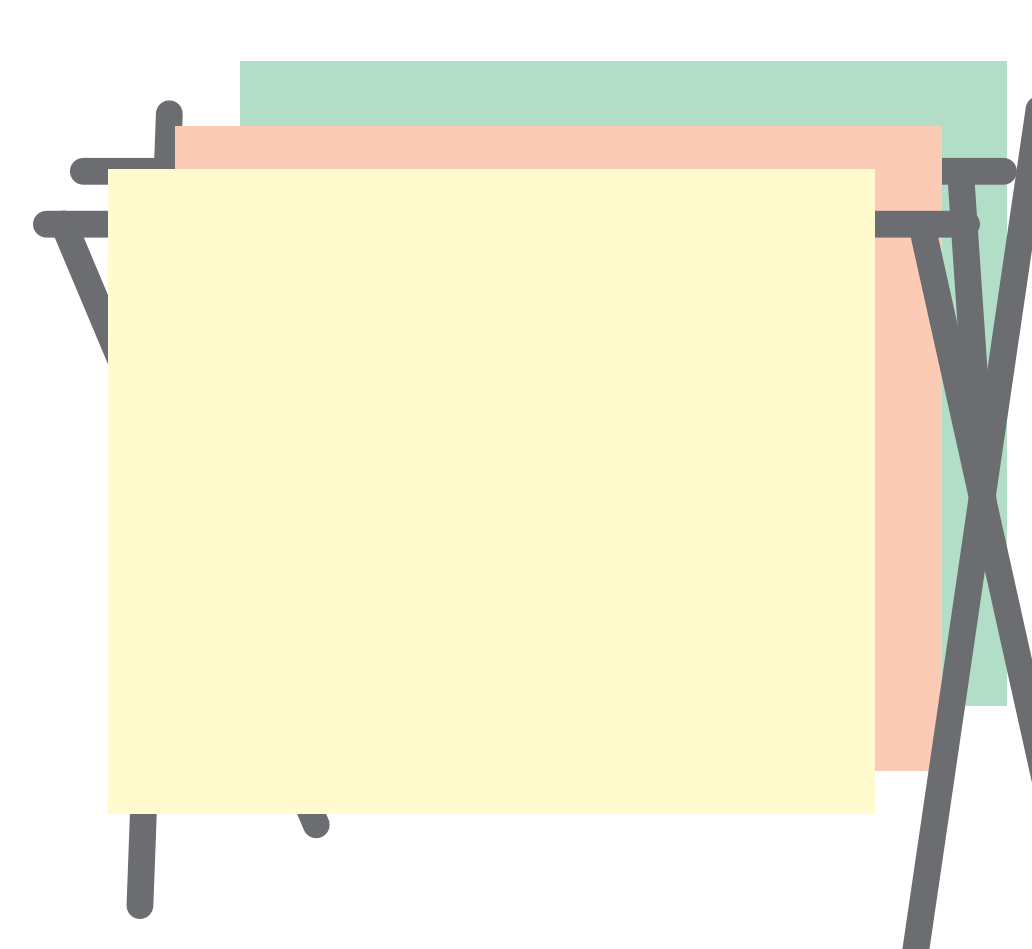
部屋

空気が乾燥しやすく喉を傷めやすい



◆ 対策

- ・濡れたタオルを干して湿度を上げよう
- ・マスクをして喉を守ろう



移動

長時間同じ姿勢でいると血流が悪くなる



◆ 対策

- ・休憩時は立って身体を動かそう
- ・足首を回したり体勢をこまめに換えよう



衛生

集団での生活は風邪や感染症などが
広まりやすい



◆ 対策

- ・手洗い、うがいの徹底を心掛けよう
- ・飲み物の回し飲みはやめよう



昼食に注目!!

合宿で午後のきつい練習を乗り切るために、
昼食の内容は重要です。
揚げ物など消化の悪い料理は、コンディションに
悪影響を及ぼしやすいため避けましょう。

おすすめ メニュー例

ご飯

豚肉の生姜焼き

ほうれん草胡麻和え

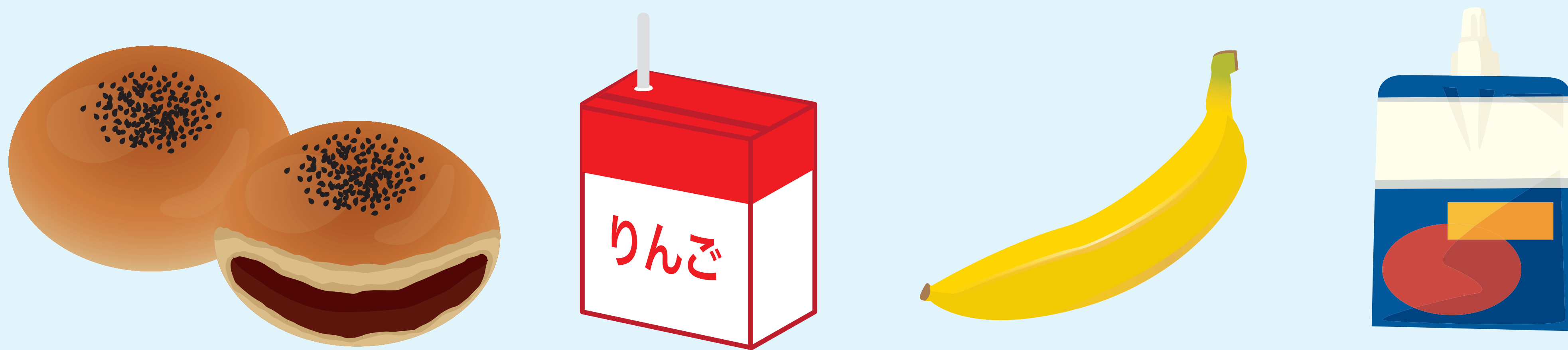
じゃがいもの味噌汁

オレンジ

ヨーグルト



練習が長時間に及ぶ場合は
エネルギー不足にならないように
合間に補食をとろう!



昼休憩時間の確保の重要性

食後の休憩は最低でも**1時間半**は必要です。
食後の血糖値が高い状態で運動すると、
エネルギー代謝の効率が悪く、
パフォーマンスの質が低下します。
質の高い練習をするためには、
しっかりと休憩をとることが
重要です。



参考： 理論と実践 スポーツ栄養学