

大会に向けて選手の皆さんに心がけてほしいこと



1. 睡眠

スポーツにおける効果は？

睡眠は**競技力の維持・向上**において最も重要です。ボールを正確に打つなどの身体動作のスキルは、睡眠中に記憶や感覚が整理されて身につくため、睡眠時間の確保は新たに学習・習得した内容が記憶として定着することにも影響します。

不足すると、、、？

睡眠不足は反応時間を遅くし、集中力を低下させます。**熱中症になりやすくなったり**、いつもはならないケガにつながります。

理想は？

起きる時間から逆算して最低6時間は確保しましょう！！**入眠してから3～4時間あたりが成長ホルモンのピーク**となるためです。また、ノンレム睡眠とレム睡眠は1.5時間刻みで繰り返します。6時間を基準に1.5時間単位で睡眠時間を延ばすとより目覚めが良くなります！

2. 食事(朝食)

スポーツにおける効果は？

食事は運動エネルギーの源です。特に**炭水化物は重要な効果**を持ちます。脳の働きを維持させ集中力を向上させる効果、筋肉を動かす動力源となる効果があります。

不足すると、、、？

よく朝食を食べないという人もいますが、朝食は午前中のエネルギー源なので、朝から不調となってしまいます。感情のコントロールが上手くいかなかったり、集中力が続かないことが、**フレーの不調につながります**。睡眠時のリカバリーにエネルギーを使っているため、朝はエネルギー不足の状態と言えます。しっかり朝食はとりましょう！！

理想は？

起きてすぐにコップ1杯の水を飲みましょう。自律神経が整い、食欲も出てきます。朝食としての炭水化物は、**お米やパン、バナナ、イモ類**がベターです。一般的に、男性は200～300g(おにぎり2個分)、女性は150～200(おにぎり1.5個分)程度がちょうどいいと言われます。摂取後は「消化」をしないとエネルギーに変換されません。**消化の目安時間は3時間**なので、運動し始める時間から逆算して食事を摂取しましょう！

3. 水分補給

スポーツにおける効果は？

スポーツをしていると、汗をかくことで体内温度を下げる仕組みが作動します。その時、水分と熱だけでなくミネラルも失うことになります。その失った水分や栄養を補充することで、**脱水やケイレンを予防**することができ、血液循環を促進することで疲労回復につながります。

不足すると、、、？

体内水分量は約60%と言われます。そのうち2%が失われると喉の渇きを感じつつ**運動能力が低下**します。3%が失われるとぼーっとすることが増えてきます。体内温度の上昇を防げなくなるので熱中症にもなりやすいです。

理想は？

保温機能のある水筒でなるべく多くの量を用意しましょう！冷えていることも大事ですが、**塩分もしっかり含まれているもの**にしましょう。体内には塩分濃度を一定に保つ働きがあるため、普通の水を摂取しても薄まるだけで、せっかく摂取した水分が汗や尿として出てきてしまいます。**普通の水+塩分タブレット**の組み合わせは良いと言えます。