

庭球児たちのための

# 実行できる 食事講座 2

冬の試合が近づいてきたので、  
試合の1週間前から行なうといい食事法を紹介します。



**桑原弘樹**

(江崎グリコ株式会社 健康食品部)  
プロダクト・マネージャーとして、スポーツサプリメントの開発を行ない、数多くのプロスポーツ選手にサプリメントを含めた食事について指導している。



試合の後半に強くなるために、  
1週間前から準備しよう

試合の1週間前になったら、  
試合を意識した食事を行なおう。  
『カーボローディング』(または、  
グリコーゲンローディング)とい  
う、グリコーゲンを体内に蓄積  
する食事法で、マラソン、総合  
格闘技、ゴルフなどで実際に行  
なって大成功している。

1週間前になったら、まず最  
初の3日間で、身体内のエネル  
ギーを空にする。そして次の3日

間でグリコーゲンを身体に蓄え  
ていく。1度空になっているので、  
後半の3日間で急速に多くのグ  
リコーゲンをためることができる  
というシステムだ。

本格的に行なうと大変だけど、  
最初の3日と次の3日では食事  
のトータルの量を変えずに食事  
内容を変えるだけの、ソフトカー  
ボローディングで十分に効果は  
ある。

## カーボローディング (Carbo Loading)

炭水化物 (Carbohydrate) を体  
内に蓄積すること。炭水化物が  
豊富な食品は、ご飯、パスタ、  
うどんなど。

## グリコーゲン (glycogen)

運動時のエネルギー源。炭水  
化物を摂取することで体内に蓄  
積される。

## Q&A

生徒から出た食事に関する  
素朴な質問に答えよう

Q 食べすぎは  
やめないとダメですか？

A 回数によるね。毎晩満腹になるまで食べる  
クセがついていたら節制した方がいい。コ  
ツは、ダイエットコーラとか、ノンカロリー  
炭酸飲料を飲む。炭酸で胃が膨れるからご  
まかされていいよ。

Q 間食はしても  
いいんですか？

A お菓子はよくないけど、間食におにぎりやパ  
ナを食べるのはいいよ。

## 試合1週間前からの食事法

6	5	4	3	2	1	当日
日前	日前	日前	日前	日前	日前	日



身体  
の  
エネルギーを  
使い切る

- おかず多め
- ご飯少なめ  
(普通の半分)
- トレーニングをハードに



身体  
の  
エネルギーを  
急速に多く蓄える

- おかず少なめ
- ご飯多め  
(普通の1.5~2倍)
- トレーニングは軽く



試合の後半でも  
パフォーマンスが  
落ちない

ご飯.....身体のエネルギーになる  
おかず.....身体の材料になる

試合の勝負は  
1週間前から  
始まっている。  
少しの努力で  
勝利に近づこう。



Q おにぎりの具は  
何がいいんですか？

A 意外な質問だなあ(笑)。どちらかと言うと、  
昆布や梅干よりも、おかずに近いシャケや  
お肉系の具の方がお勧め。

Q アイスは太らないって  
本当ですか？

A アイスは空気を多く含んでいるから、イ  
メージほどは太らない。それに、夏は練  
習後に暑くなった脳を冷やすには効果  
があるね。

Q チョコは食べても  
いいんですか？

A 食べるタイミングかな。練習前に食べるとず  
ごくいいけど、寝る前はやめた方がいい。

\*来月は試合当日の食事の仕方をレクチャーします。