



新学期が始まってから約1ヶ月半が過ぎ、新しい学年にも慣れてきたころかと思いますが、緊張がほぐれ疲れの出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、まずは早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムを整えましょう。

食事のマナーを確認しよう

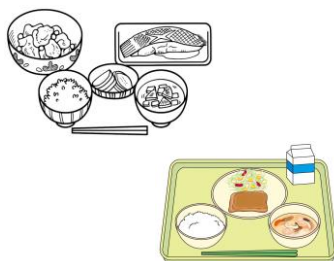
食事のマナーは食事をスムーズに進めるために必要です。また、相手への思いやりでもあります。マナーを守ることによって、お互いが気持ちよく過ごすことができます。食事を楽しい時間にするためにも、正しいマナーを身につけましょう。



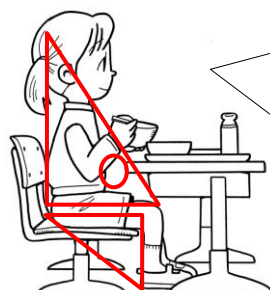
○ 食器の並べ方を確認しましょう。

- ・主食…左手前
- ・汁物…右手前
- ・おかず…奥
- ・箸・スプーン…正面手前に置きましょう。

これは、和食の配膳の仕方です、ごはんを左に置いた方が食事をスムーズにすすめることができます。めんやパンの時でも、汁物を右に、おかずを奥に置く習慣を身につけましょう。また、給食のお盆は自分の体の方へ引き寄せ、机の手前に置きましょう。



○ 正しい姿勢を確認しましょう。



- * 体と机の間は、こぶし1つ分くらいあけます
- * 頭・ひざ・腰を結ぶ線と、ひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が、直角三角形になるようにイメージしましょう
- * 背もたれにはよりかかりません
- * 両足を床につけましょう

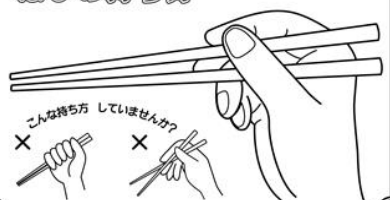
正しい姿勢は、授業中も同じです！

姿勢は、集中力・消化・成長に影響しています。

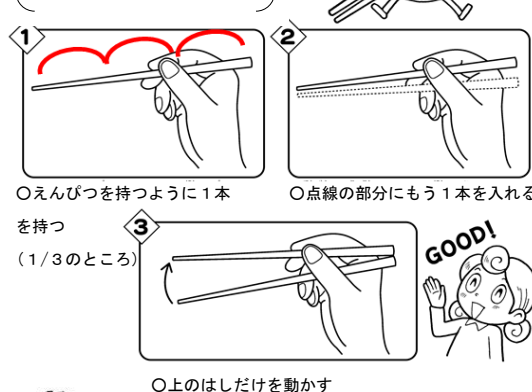
○ 食器やはしの持ち方を確認しましょう。



はしの持ち方



はしの持ち方レッスン



○ いやな音をたてないように気をつけましょう。

口をあけたまま「くちゃくちゃ」と音をたてて食べたり、食器を「ガチャガチャ」音をさせて食べると、周りの人を嫌な気持ちにさせてしまいますので、気をつけましょう。



<参考資料>

新・食育ブック①子どもの食と健康(少年写真新聞社)、食育ブック3子どもが身につけたい食育編(少年写真新聞社)小・中学生のスポーツ栄養ガイド(女子栄養大学出版部)

スポーツと食事について

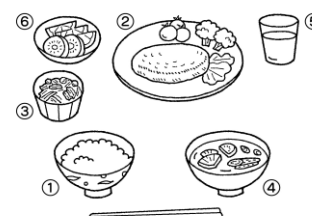
スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。



試合やトレーニングの後は、すばやく補給を



大切なのは栄養バランス



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

試合で消耗した体力をできるだけ早く回復させるためには、炭水化物(糖質)や糖分をふくむ食品でエネルギー補給をすることが大切です。すぐに食べられない時には、スポーツドリンクやオレンジジュースなどで水分と糖分を補給し、試合が終わってから30分くらいまでの間に、おにぎりやサンドイッチ、バナナなどの軽食をとりましょう。

次の試合がある場合、空き時間を確認して、30分未満ならスポーツドリンクやエネルギーゼリー、100%フルーツジュース等を補給しましょう。30分以上1時間未満であれば、果物や一口サイズのカステラ程度にとどめ、水分補給をしっかりとっておきましょう。1時間以上ある場合は、おにぎりやサンドイッチなどの軽食をとってそなえましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム



持久力をつけたい人は

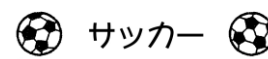
炭水化物



ビタミンB群・C

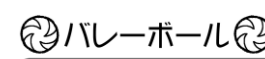


エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



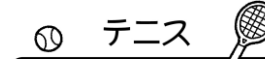
サッカー

持久型＋
筋力・瞬発力型



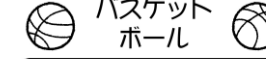
バレーボール

持久型＋
筋力・瞬発力型



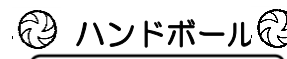
テニス

持久型＋
筋力・瞬発力型



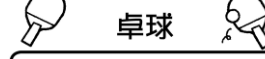
バスケットボール

持久型＋
筋力・瞬発力型



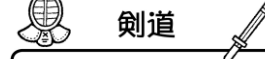
ハンドボール

持久型＋
筋力・瞬発力型



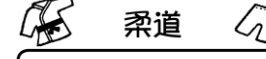
卓球

持久型＋
筋力・瞬発力型



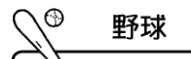
剣道

筋力・
瞬発力型



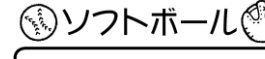
柔道

ウエート
コントロール型



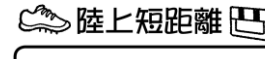
野球

筋力・
瞬発力型



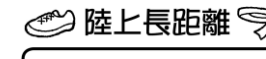
ソフトボール

筋力・
瞬発力型



陸上短距離

筋力・
瞬発力型

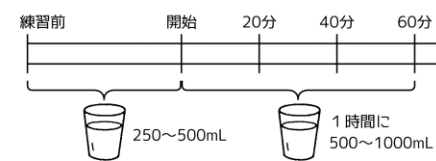


陸上長距離

持久型

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。目安は、練習前に250～500ml、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mlとるようにしましょう。汗と一緒に体内のミネラルも失うので、塩分も補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。

食べることも寝ることも



大切なトレーニング!

