



# スポーツパレス便り

No. 376

富山県総合体育センター

## TOYAMAアスリートマルチサポート事業

TOYAMAアスリートマルチサポート事業のサポート競技である石動高等学校女子ホッケー部と氷見高等学校男子ハンドボール部が「2018彩る感動東海総体」で優勝しました。

### ●石動高等学校 女子ホッケー部

大会・合宿において専門のトレーナーを派遣し、選手のコンディショニングを行いました。



決勝では、岐阜各務野高等学校（岐阜県）を2-0で破り、3年振り・5回目の制覇。

### ●氷見高等学校 男子ハンドボール部

富山県西部体育センターで継続的にトレーニング指導やスポーツ栄養士による研修会、大会期間中の栄養サポートを行いました。



決勝では、藤代紫水高等学校（茨城県）を36-28で下し、16年ぶり2度目の優勝。3月の全国高等学校選抜大会も優勝し、今回の優勝で春夏2冠を達成しました。

## スポーツフェスティバル2018

富山県総合体育センターで開催

スポーツ体験コーナーなど、  
家族で楽しめるイベントが  
たくさんあるよ!



10/8月  
体育の日  
9:00~18:00

次号に詳しい内容を  
掲載します。

# 最新情報 すぐに役立つ食事と栄養

健康づくりの方からアスリートまで



健康づくりを目的にしている方もアスリートも、運動やトレーニングの成果を出すためには、毎日の食事から目的に合った必要なエネルギー量や栄養素を摂ることが大切です。食事・栄養に関する研究も日々行われており、「食」に関するいろいろな知識を知り、普段の食事に取り入れていくことが、生活習慣病の予防や体づくり、コンディションづくりの大切なポイントになります。

このコーナーでは、すぐに役立つような食事・栄養に関する最新情報をお届けしていきます。



## 第5回 試合日の食事と栄養



### 日頃のトレーニング成果を最大限に発揮する準備をしよう

アスリートは目標にする試合に向けて日々トレーニング（肉体的、精神的、栄養的）に励んでいます。試合でその成果を発揮できるベストなコンディションでスタートに立つためには、栄養面の対策も重要です。特にスポーツに限らず『勝負の日』というのは緊張で食事が喉を通らなかつたり、気合いを入れすぎて普段と違うことをやってしまいがちです。試合当日になってアフタしないよう、しっかり対策を練ることで平常心を保つことも可能になるでしょう。

#### ＜試合前日のチェックリスト＞

- 体重の変化が無いように適度な水分補給をする
- 事前に計画しておいたメニューを摂る
- 睡眠時間の3時間前までに夕食を済ませる
- 睡眠不足にならないよう就寝時間を決めておく
- 試合当日のタイムスケジュールを確認する  
(勝敗により、次の試合時間が異なる場合は  
両方に対応して出来るよう2～3パターンのスケジュールを立てる)
- 試合の前・中・後の補食を準備しておく
- 試合当日の献立を考え、準備しておく

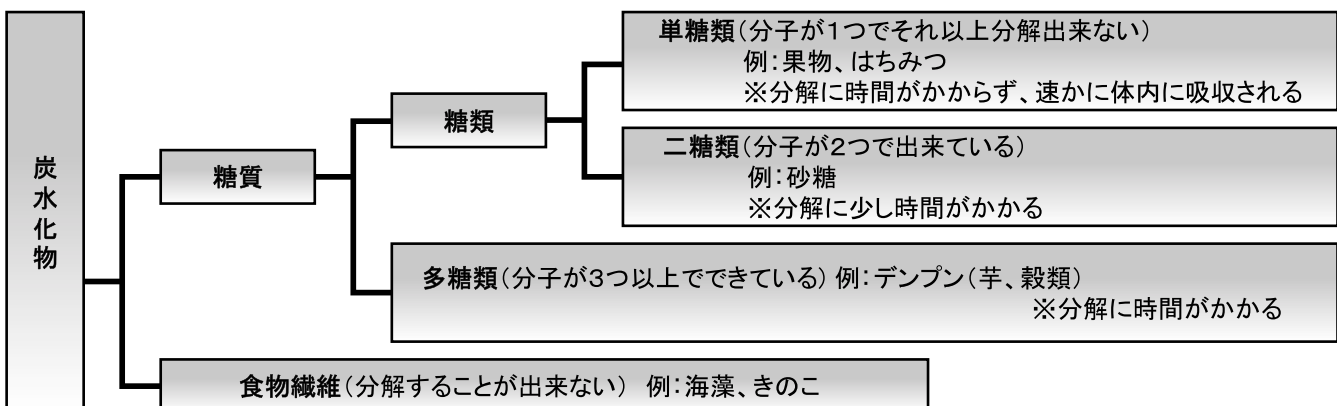


### 試合前は糖質メインの食事を

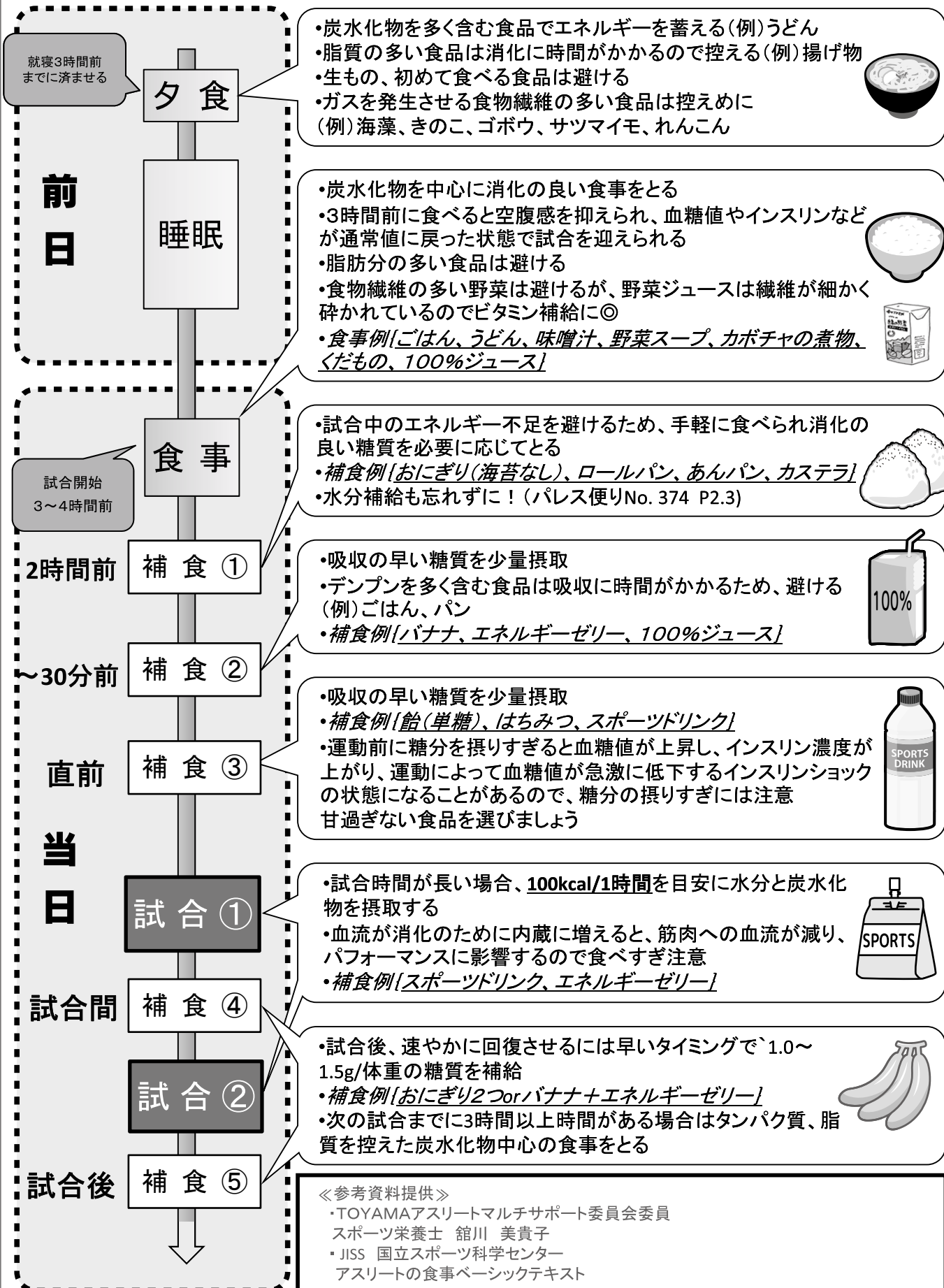
#### \*\*\* 試合前は試合に向けてエネルギーを蓄える事が重要 \*\*\*

筋肉に蓄えられている糖（筋グリコーゲン）は運動するためのエネルギー源になります。糖質をつくる素となる炭水化物は脂質やタンパク質よりも速く吸収されるため、運動前にも体の負担にならずに栄養源になります。ごはんやパン、麺類、果物から糖質を上手に摂取して最大限のパフォーマンスが出来るように準備しましょう。

炭水化物は糖質と食物繊維から出来ています。糖質は分子を分解して身体に消化されるので分子が小さいものが速く、分子が大ききものはゆっくりと吸収されます。食べる物の体への吸収スピードを知ること、効率よく、安全に試合前のエネルギー供給をすることが可能になります。



# ポイントアドバイス～試合前の食事／補食の摂り方編～



就寝3時間前までに済ませる

夕食

- 炭水化物を多く含む食品でエネルギーを蓄える(例)うどん
- 脂質の多い食品は消化に時間がかかるので控える(例)揚げ物
- 生もの、初めて食べる食品は避ける
- ガスを発生させる食物繊維の多い食品は控えめに(例)海藻、きのこ、ゴボウ、サツマイモ、れんこん



前日

睡眠

- 炭水化物を中心に消化の良い食事をとる
- 3時間前に食べると空腹感を抑えられ、血糖値やインスリンなどが通常値に戻った状態で試合を迎えられる
- 脂肪分の多い食品は避ける
- 食物繊維の多い野菜は避けるが、野菜ジュースは繊維が細かく砕かれているのでビタミン補給に◎
- 食事例{ごはん、うどん、味噌汁、野菜スープ、カボチャの煮物、くだもの、100%ジュース}



試合開始3～4時間前

食事

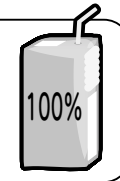
- 試合中のエネルギー不足を避けるため、手軽に食べられ消化の良い糖質を必要に応じてとる
- 補食例{おにぎり(海苔なし)、ロールパン、あんパン、カステラ}
- 水分補給も忘れずに！(パレス便りNo. 374 P2.3)



2時間前

補食 ①

- 吸収の早い糖質を少量摂取
- デンプンを多く含む食品は吸収に時間がかかるため、避ける(例)ごはん、パン
- 補食例{バナナ、エネルギーゼリー、100%ジュース}



～30分前

補食 ②

- 吸収の早い糖質を少量摂取
- 補食例{飴(単糖)、はちみつ、スポーツドリンク}
- 運動前に糖分を摂りすぎると血糖値が上昇し、インスリン濃度が上がり、運動によって血糖値が急激に低下するインスリンショックの状態になることがあるので、糖分の摂りすぎには注意
- 甘過ぎない食品を選びましょう



直前

補食 ③

試合 ①

- 試合時間が長い場合、100kcal/1時間を目安に水分と炭水化物を摂取する
- 血流が消化のために内蔵に増えると、筋肉への血流が減り、パフォーマンスに影響するので食べすぎ注意
- 補食例{スポーツドリンク、エネルギーゼリー}



試合間

補食 ④

試合 ②

- 試合後、速やかに回復させるには早いタイミングで1.0～1.5g/体重の糖質を補給
- 補食例{おにぎり2つorバナナ+エネルギーゼリー}
- 次の試合までに3時間以上時間がある場合はタンパク質、脂質を控えた炭水化物中心の食事をとる



試合後

補食 ⑤

《参考資料提供》  
 ・TOYAMAアスリートマルチサポート委員会委員  
 スポーツ栄養士 館川 美貴子  
 ・JISS 国立スポーツ科学センター  
 アスリートの食事ベーシックテキスト

# 9月の主な利用予定

※予定の追加や変更が予想されるので、ご利用の際は(076)429-5455にご確認願います。

また、ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/> の「施設利用申し込み」でも確認できます。【8/20現在】

## ■ 大アリーナ

- 2(日) ゼビオカップ ビーチボール  
 8(土)／9(日) 県高校秋季大会兼全日本バレーボール高校選手権大会  
 10(月)／12(水) 実践倫理宏正会富山地区  
 15(土) 全日本県予選(ジュニア)卓球  
 16(日)／17(月) 富山県スポーツ振興課スポーツで健康づくり応援事業  
 22(土) 富山県高校秋季大会 ハンドボール  
 23(日) 2018TOYAMAレディース バレーボール  
 24(月) 富山県団体卓球選手権大会  
 28(金) 富山地区ふれあい育成スポーツ大会  
 30(日) ねんりんピック富山2018式典音楽隊総合開会式練習

## ■ 中アリーナ

- 1(土) 日本選手権富山県大会 ハンドボール  
 2(日) ゼビオカップ ビーチボール  
 8(土)／9(日) 県高校秋季大会兼全日本バレーボール高校選手権大会  
 14(金) 富山市中学校新人大会 新体操  
 15(土) 県ラージボールダブルス団体 卓球  
 16(日) ねんりんピック富山2018式典練習会  
 17(月) 富山県スポーツ振興課スポーツで健康づくり応援事業  
 22(土) 富山県高校秋季大会 ハンドボール  
 (公財)富山県体育協会 未来のアスリート発掘事業  
 23(日) 2018TOYAMAレディース バレーボール  
 ねんりんピック富山2018式典練習会  
 24(月) 富山県団体卓球選手権大会  
 29(土) 指導者講習会 バスケットボール

## ランニング走路が利用できない日、および時間

2(日)／8(土)／9(日)／15(土)／23(日)／24(月)の〈8:00～17:00〉 10(月)の〈7:00～21:00〉 12(水)の〈6:00～13:00〉  
 16(日)／30(日)の〈8:00～19:00〉 17(月)の〈7:00～18:00〉 22(土)の〈8:30～19:00〉 28(金)の〈8:00～16:00〉

☆☆9月の《ファミリースポーツタイム》☆☆ ※ファミリースポーツタイム以外の一般利用についてはお問い合わせください

【中アリーナ】 6(木)〈18:00～21:00〉

## ■ 小アリーナ

- 5(水)／12(水)／19(水)／26(水) リラックスヨガ(10:00～11:00)  
 6(木)／13(木)／20(木)／27(木) ピラティス(10:00～11:00)  
 ベリ－ダンス(18:00～19:00)

## ■ トレーニング室



営業時間はいつでもご利用いただけます

## ■ 測定室

- 1(土) (午前)株式会社三田商会  
 3(月) (午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 5(水)～9(日) (午前/午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 15(土) (午前/午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 21(金)～22(土) スノーボード ナショナルチーム  
 29(土)～30(日) (午前/午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業

## ■ 会議室／大研修室／中研修室／小研修室

会議室および研修室の利用については、お問い合わせください

## ■ 50m温水プール

改修工事のため利用できません  
 12月19日(水)から営業再開の予定です

## ■ 飛込温水プール

- 1(土)～7(金) 富山県水泳連盟AS国体強化合宿  
 2(日) 富山県水泳選手権大会AS  
 15(土)～17(月) 富山県水泳連盟水球小学生育成合宿  
 セミナー水球ジュニア(月)(水)(金)〈18:30～20:30〉  
 セミナーシンクロナイズドスイミング(月)(水)(木)〈17:00～18:30〉  
 セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00～20:00〉

## ■ スポーツサウナ

営業時間はいつでもご利用いただけます

## ■ 宿泊

- 1(土) 富山陸上競技協会  
 15(土)～16(日) 富山陸上競技協会  
 21(金)～22(土) 全日本スキー連盟  
 22(土)～23(日) 富山陸上競技協会

## 【9月の休館日…4(火)、11(火)、18(火)、25(火)】

◇富山県総合体育センターの営業時間◇  
 平日／土曜 9:00～21:00  
 日曜／祝日 9:00～19:00

※飛込温水プール及びスポーツサウナは営業します  
 平日 14:00～20:00  
 土曜 10:00～20:00  
 日曜／祝日 10:00～18:30

## スポーツクリニックのお知らせ

スポーツ障害でお悩みの方に、  
 日本スポーツ協会公認スポーツドクターがアドバイスいたします!

### ● 整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 9月8日(土)14:00～16:00

スポーツによる腰・膝・肩などの痛み、ケガ等の治療方法やトレーニング処方、スポーツ障害の予防法の相談

### ● 内科系スポーツ障害相談日(無料) 9月29日(土)／10月13日(土)14:00～17:00

スポーツによる内科的症状(動悸・息切れ・頭痛・胸痛など)や内科的障害をもつ方のスポーツ処方の相談

### ● 呼吸循環器系機能測定日(有料) 9月29日(土)／10月13日(土)14:00測定開始

(一般1,050円／児童生徒520円)

競技者を対象に、スポーツドクター・運動生理学専門指導者の立ち会いのもと、最大酸素摂取量やLT値測定を実施し、測定結果の説明と今後のトレーニング方法についてアドバイスします。

お申し込みは、トレーニング室へ 076-429-5455(代)

スポーツパレス便り No.376 平成30年8月25日 印刷:いおざき印刷(株)

発行:富山県総合体育センター/〒939-8252 富山市秋ヶ島183 tel (076)429-5455

URL : <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html> E-mail : [palace@sportsnet.pref.toyama.jp](mailto:palace@sportsnet.pref.toyama.jp)