

トライアスロン レース当日の流れ

自己紹介

- ◀ 名前：今井 愛実（いまい なるみ）
- ◀ 出身：広島県福山市
- ◀ 経歴：美作大学短期大学部栄養学科卒
 - 給食サービス委託会社栄養士として病院等で勤務
 - ヒューマンアカデミー広島校トレーナー専攻卒
 - クラブビュークス・トレーナー兼栄養士
- ◀ 資格：栄養士
 - フードスペシャリスト
 - NSCA-CPT レベル I

試合当日の食事



朝食

▶ レース開始 **3～4時間前**までに！！

NG

- ・ **脂質**の多い食品
- ・ **食物繊維**の多い食品

OK

- ・ **糖質**中心のメニュー
- ・ 食事の大幅な変更をしない

炭水化物メニュー

米	NG	ツナマヨおにぎり、チャーハン
	OK	梅・鰹おにぎり、炊き込みご飯
パン	NG	クロワッサン、デニッシュ
	OK	あんぱん、ジャムパン
うどん	NG	天ぷらうどん
	OK	きつねうどん、素うどん
パスタ	NG	ミートソース、カルボナーラ
	OK	和風だしのパスタ

朝食メニュー例

- ▶ きつねうどん
- ▶ ご飯（大盛り）
- ▶ 100%りんごジュース



朝食メニュー例

▶ パン

▶ 果物



ストレッチの種類

- ▶ バリスティックストレッチ
- ▶ ダイナミックストレッチ（動的）
- ▶ スタティックストレッチ（静的）
- ▶ 固有受容性神経筋促進法（PNF）



バリスティックストレッチ

- ▶ 急激に動かすことで、筋のストレッチ限界まである部位を可動域全体にわたって動かす。

可動域を大きく広げることができる**反面**…

1. 組織の伸展能力を超える**危険性**が増加する。
2. より大きなエネルギーが必要である。
3. **筋痛**を引き起こす可能性が高い。
4. **伸長反射**が活性化する。

ダイナミックストレッチ

- ▶ 反動をつけずにスポーツ動作に近い動きのパターンに特異的な動作で実施する。
- ▶ **ウォームアップ**に適している。

スタティックストレッチ

- ▶ **柔軟性を向上**させるために最もよく用いられる方法。
- ▶ スポーツを行う前に実施するとパフォーマンスの**マイナス**に繋がることがある。

《静的ストレッチングの推奨基準》

- ← ストレッチ前に軽く発汗するまで **5～15分のウォームアップ**をする。
- ← 深く呼吸をしながらゆっくりと滑らかな動作で行う。
- ← わずかに張りを感じる以上に**無理にストレッチをすべきではない**。
- ← 関節をロックしないようにする。
- ← **反動をつけない**。

固有受容性神経筋促進法（PNF）

- ▶ **可動域を広げる**有効的な方法として広く受け入れられている。
- ▶ ホールドリラックス法は、筋肉を弛緩させた状態で筋または関節を静的ストレッチ姿勢へもっていかせているものです。

※パートナーが必要であることと、筋肉を伸ばし過ぎる恐れがあるため細心の注意を払わなければならない。

ウォームアップ

▶ ダイナミックストレッチ

Let's try!!!



レース1～2時間前の食事

＊消化のよい糖質源となる食べ物＊

- ▶ バナナ
- ▶ ゼリー
- ▶ ようかん
- ▶ カステラ

直前～30分前の食事注意点！！

- ▶ レース直前の食事は**NG**
→ **疲労が早まる可能性**がある
- ▶ 飴をなめたり、スポーツドリンクを飲む程度
- ▶ レーススタートしてからは**OK**

間食（レース前）

- ▶ **1～2時間前**に
- ▶ バナナ
- ▶ ゼリー
- ▶ ようかん
- ▶ カステラ
- ▶ 饅頭（あんこ）



間食（レース中）

高糖質食

低脂肪食

- ▶ 1時間に1回、100～200kcalを摂る
- ▶ 消化に良いもの
- ▶ おにぎりやパンは消化に
時間がかかるためNG！



Mag-on GEL



間食（レース後）

- ▶ レース後は**内臓も**疲労状態
- ▶ 消化に良いもの
- ▶ 素早い水分・エネルギー補給



脱水量が増えると・・・

脱水による体重減少（％）	症状
0 ～ 1	渇き感
2 ～ 3	強い渇き感、漠然とした不快感と緊迫感、食欲減退、血液濃縮
4 ～ 5	運動の節減
6 ～ 7	呼吸運動遅滞、皮膚紅潮、眠気、脱力、悪心、情緒不安定、手足の打診痛、頭痛、熱疲労感、体温と心拍数・呼吸数の上昇
8 ～ 9	めまい、チアノーゼ、言語不明瞭、強い脱力感、精神錯乱
10 ～ 12	けいれん、全身無力症、舌の膨張、循環不全、腎不全
14 ～ 16	視力減退、非尿痛、舌の委縮、皮膚感覚麻痺
17 ～ 18	皮膚の亀裂、尿生成停止
19 ～ 20	生存耐性限界

計算してみましょう！

▶ 例えば…体重60kgの人

- ◀ 1%失われると-0.6kg
- ◀ 3%失われると-1.8kg
- ◀ 4%失われると-2.4kg



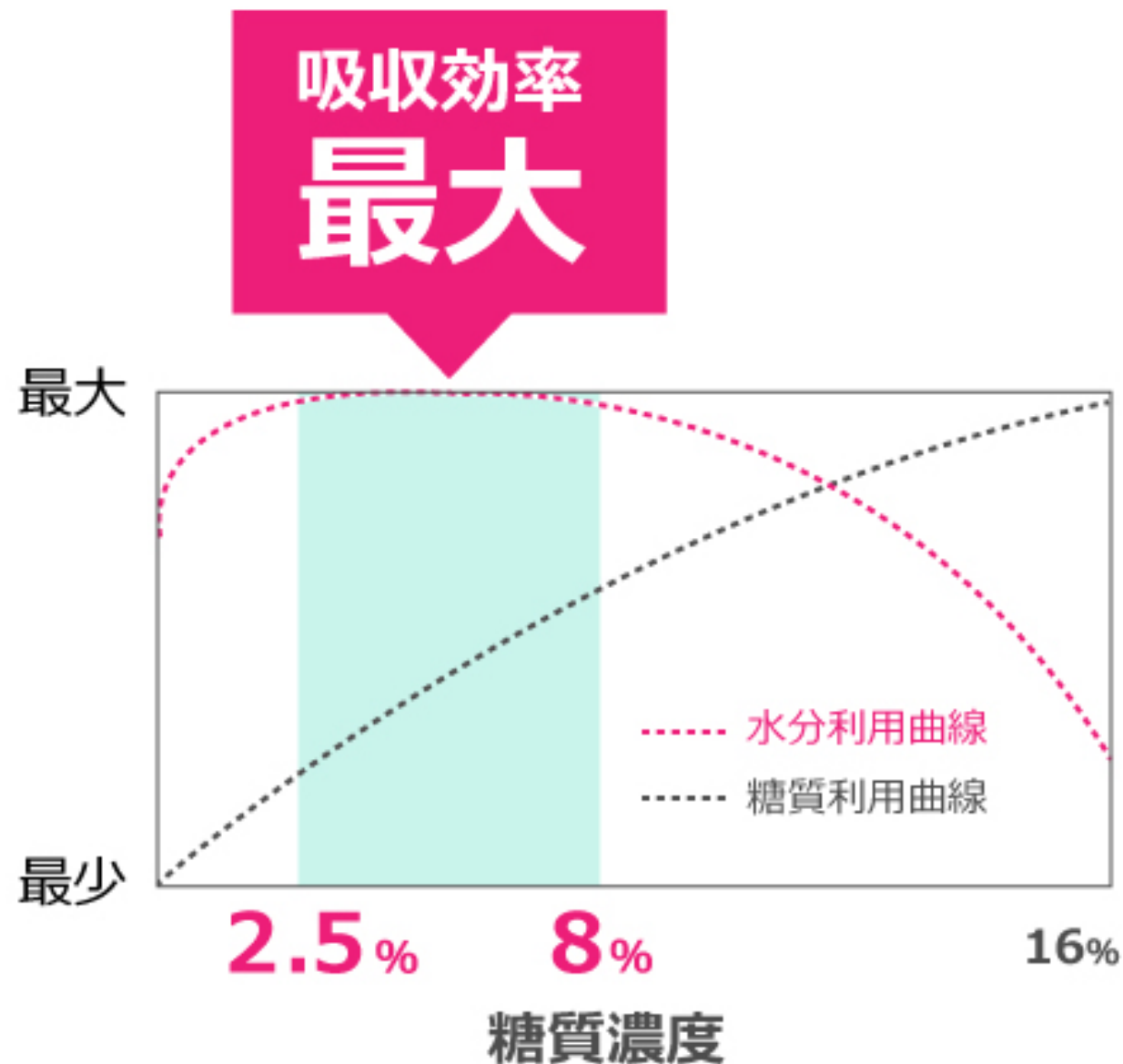
バイク・水分補給



ドリンク

- 水分を吸収しやすい濃度

- 水 1 ℓ
- 塩 1 ～ 2 g
- 砂糖 40 ～ 80 g
- 温度 5 ～ 15 °C
- 塩分濃度 0.1 ～ 0.2 %
- 糖分濃度 4 ～ 8 %



- 糖分を含んだドリンクは腸内での吸収スピードが上がる

ドリンクの種類

	アイソトニック飲料	ハイポトニック飲料	
	スポーツドリンク	スポーツドリンク	経口補水液
浸透圧	体液と同じ	体液より低い	体液より低い
ナトリウム (100ml 中)	40～55mg	40～55mg	80～115mg
炭水化物(糖質)	4～6%	2～3%	2%前後
運動前の補給	○	△	△
運動中の 水分・塩分補給	△	○	○
運動中の エネルギー補給	○	△	△
熱中症時の 水分・塩分補給	△	△	○

GOAL!!



ダウンストレッチ

- ▶ スタティックストレッチ
- ▶ 30秒キープ

Let's try!!!



レース後の食事

- ▶ まずは**水分補給**が最優先！！
(スポーツドリンク・100%果汁ドリンク)
- ▶ バナナ、おにぎり、パンなどエネルギー補給
- ▶ 水分
- ▶ 糖質
- ▶ ビタミン B₁

レース後の食事

- ▶ **N G**→アルコール、脂質の多い食品
- ▶ 食欲がなくそのまま寝てしまうと、余計に疲労が残る
- ▶ 実は2週間は**アルコールを控えたほうがいい！**

レース後の食事（昼食）

- ▶ 煮込みうどん（卵）
- ▶ おにぎり、焼き鳥（皮なし）
- ▶ パン、チキンサラダ