

## スタミナ切れの原因

太郎(以下太):最近テニスの試合で、終盤に体の動きがにぶくなるが増えた気がする。体力が落ちてきているのかなー。

花子(以下花):あれ?体力には自信があるんじゃないかった?

太:そのはずなんだけど、連戦になると後半にきつくなる。相手が打ったボールにあと一步届かなくなるんだ。

花子(以下花):もしかしたら体力が落ちているんじゃないよ、スタミナが足りていないだけかもしれないよ。

太:スタミナ?試合前日には先輩とよく焼き肉を食べに行ったりするけど。

花:スタミナ=肉っていうのはちょっと違うの。連戦になったとき、試合前にエネルギー補給してる?

太:試合前には食べないよ。試合中お腹にたまっていたら嫌だからね。

花:スポーツはエネルギーをたくさん使うから、エネルギー源になるものを補給してあげる必要があつたよ。もちろん、普段からご飯やパンといった炭水化物(主食)を中心にバランスの良い食事をする事は基本中の基本だけだね。

太:試合前でもエネルギー補給のために食べた方がいいんだね。でも、なにを食べるといいの?

花:バナナやエネルギーゼリーなど、消化が良くてすぐにエネルギーになってくれるものもいいわよ!でも、食べ過ぎには注意してね。



## 「強くなるため」のノート

太:試合前はエネルギー源になる炭水化物だとか、普段はバランスのいい食事だとかって、いつ何を食べればいいのか難しいな・・・

花:そんな人のために、この「強くなるためのノート」が役に立つのよ。

太:「強くなるため」?子ども向けのノートだけど、本当にこれで強くなれるの?

花:このノートには日記のように毎日1ページ記録をつけるの。3食何を食べたかチェックする欄がある他、睡眠時間と体調を書く欄、さらに自由に記述できる欄も用意されているわ。

太:ふむふむ。

花:このノートを書き続けていると、例えば体調が悪い日は、最近の食事のバランスが悪かったとか、睡眠時間が少なかったとか振り返ることができるのよ。それだけじゃなく、自由記入欄にはその日の練習メニューや、試合結果、目標、課題などを記録することで、より積極的に「強くなる」ための手助けとなるように作られているの。

太:そういえば、大学の授業でプロのスポーツ選手は自分で食事や練習内容などを毎日記録して管理しているって聞いたことがあるよ。

花:このノートは毎日継続できるように、各ページに豆知識があるのも楽しみね。

太:たしかに、最近はお肉でスタミナをつけることばかり考えて、バランスの良い食事が出来ていなかったのかな。

花:毎日記録をつければ、食生活の課題も一目瞭然!このノートあげるからしっかりバランスよく「食べて」「強く」なりなさい。

太:やったあ!お礼にごちそうするから、これから焼き肉どう?

花:こりない人ね・・・。もちろんご飯も野菜もデザートもオーダーしちゃうから覚悟しててね。

## 花子

年齢不詳、栃木県出身。3年前から突如、食育に目覚める。休日は道の駅めぐりで仕入れた農産物を使って旬の恵みを楽しむ。

## 太郎

学生時代に学んだ「スポーツ食育」を栃木県に広めようと奮闘中。包丁を一切使わない料理方法を考案。休日はテニスに励む食育体育会系男子。