小学校期のスポーツ栄養

規則正しく、バランス良く、食習慣の基礎をつくる

活発に動き回り、身長、体重ともに発育の急進期を迎えるこの時期。将来アスリートとして発展すべく、この時期のうちに伸びるものをしっかり伸ばし、太くなるところをしっかり太くしておくこと、つまり基礎的なカラダづくりが肝心です。また、思春期～青年期にかけて自己管理（セルフマネジメント）できるようにするためにも、規則正しい食事・排便のリズムづくり、バランス良い食事の定着など、食習慣の基礎づくりも重要です。さらに、アタマが柔軟であり、さまざまな知識を吸収するこの時期こそ、食・栄養に関する知識（旬・栄養素・食べ合わせ・パフォーマンスとの関係等）をできるだけ多く与えることが大切です。

毎食栄養フルコース型の食事でバランス良く食べよう

栄養フルコース型の食事なら、練習のためのエネルギーがしっかりとれます。また、練習で疲れたカラダを回復させることができます。さらに、大きなカラダやケガに負けないカラダをつくることができます。つまり、栄養フルコース型の食事は、活動的で成長著しい小学生スポーツ選手に最も望ましい食事形式なのです。ラーメン、牛丼といった一品料理だけではスポーツ選手として栄養不足です。できるだけ野菜の多いラーメンを選んだり、後から果物を食べるようにするなどして、栄養フルコース型に近づけるようにしましょう。朝食も、昼食も、夕食もしっかり栄養フルコース型の食事。その地道なくり返しが将来のトップアスリートのカラダの基礎をつくり、また、スポーツ選手に望ましい食事・食習慣の定着がはかれるのです。

出発時刻の1時間前に起床し、朝食と排便をすませて学校に行こう

将来、重要な公式戦でビッグパフォーマンスを確実に発揮するためには、この習慣が必要です。排便をすませてからプレーするのとそうでないのとでは、集中力に差があらわれることが報告されています。ひいてはパフォーマンスへの影響も十分に考えられ、事実、排便しないと試合結果はよくない、と経験を口にするトップアスリートもいます。練習で準備してきたことを本番で最大限に発揮するためにも、試合当日の排便は重要です。しかし、これこそ普段から習慣化されていなくては、どの試合もいつもすっきり!というわけにはいきません。小学校期のうちに登校前の排便習慣を身につけ、規則正しい排便リズムを定着させましょう。ちなみに、消化管活動は食べることで刺激されるため、排便には朝食が必要です。ヒトの食欲は起床30分後に高まることが広く知られているため、朝食と排便時間を加味して、家を出発する1時間前に起床するとよいでしょう。「1時間前起床、朝食、排便」を、子どものころからそうだった、という状態にもっていくことが肝心です。

練習前は「あんまん+果汁100%ジュース」、練習後は「肉まん+牛乳」

あえて極端な表現をしました。ねらいとしては、小学校期のうちに、練習前と練習後では食べるべきものが異なることを理解させることにあります。そして、理解してほしい内容とは、練習前にとるべき間食は、運動時のエネルギー源となる「糖質が豊富な食品」であること、練習後にとるべき間食は、壊れたカラダをつくり直す「たんぱく質、カルシウムが豊富な食品」であることの2点です。練習をより効果的にする間食というものを小学校期のうちから知っており、かつ、本人が食べるものを正しく選択できることが望ましいでしょう。ひいては、この食行動の定着が、お腹が空いたからと多量の菓子類を食べる、ということを自然と減らしていきます。

練習前後の間食