

# ねること・食べること・動くことに ちゅう目して うんと 健康!



平成 30 年 6 月 12 日  
能美市立根上中学校  
保健室・給食室

サッカーの本田圭佑選手は「勝負を決めるのは準備」と語っています。試合前にどんな準備をしておくかで、勝敗を左右すると言っても過言ではないと思うので、根中生のみんながブロック大会で練習の成果を100%出し切ることができるように、体と心の準備の仕方をご紹介します！みなさんのこと、応援しています🏆

## ポイント ① 大会に向けての気持ちを作るべし！



- 一、 忍耐  
「あともう少し」という気持ちで  
苦しい練習にも耐える！
- 二、 闘争心  
「やってやる！」という  
気持ちを燃やす！
- 三、 自己実現意欲  
「挑戦する気持ち」  
「目標を達成する気持ち」をもつ！
- 四、 勝利意欲  
勝ちたい気持ちを持ち、  
勝つイメージをもって練習する！
- 五、 集中  
練習への集中や体調管理の徹底を行い、  
大会に向けて集中した生活をする！
- 六、 リラックス  
緊張感をもちつつも不安にならない！  
楽しいイメージをもって生活する！
- 七、 自信  
「やるだけやった！」という自信をもつ！  
もてるように努力する！

大きな舞台である大会のときには、いろいろなプレッシャーがかかるので、思おもハッピーニングもありえます。思うようにいかなくても、自分の力を出してきたなら、恥じることはない!!と  
いうことを覚えておいてくださいネ😊

**7つの気持ちを大会に向けて、  
徐々に高めることが大切！**

**Do Your Best 😊**

## ポイント ② 休養はしっかりととるべし！

日々、寝る時間が遅い...という人は、  
これを機に寝る時間を見直してみ  
てくださいネ!!

★ その日の疲れはその日のうちに！  
試合前に疲れをためてしまつては、  
大会でいい結果につながらない。  
その日の疲れはその日のうちにとる  
ためにも夜はしっかりと寝よう！

★ 大会前日もいつもと同じ時間に寝よう！  
大会前は独特の緊張感もあつて、興奮状態になるなどから  
寝つきが悪くなつてしまう。いつも通り過ごすことで、興  
奮気味の精神状態を抑える効果も期待できるため、大会前  
日は「いつもと同じリズム」で過ごすことが大切♪



**疲れをためないためにも睡眠は十分にとろう！**



勝つために“カツ(油もの)”ではなく**エネルギー**をとるべし!

試合に“絶対勝つ!”とげんをかついで、カツを食べている人はいませんか?でも揚げ物などの油の多い食事を夜に食べると、寝ているときにも胃腸が動き続けて身体が休まりません。朝に食べても消化ができず、試合中のエネルギー源になってくれません。

勝つためによい食事は、消化のよいどんやごはん☆せっかく食べるなら、エネルギー源になり、力が発揮できるものを食べたいですね!

○試合1週間前～試合前日

- ★炭水化物を多めに!
- ★タンパク質と脂質で調整
- ★ビタミン・ミネラル類は極力減らさない

**力を発揮できるようにエネルギーをたくわえる!**



○試合当日の朝ごはん

**糖質**  
(エネルギー源)

**ビタミンB1**  
(糖質をエネルギーに変える)

**クエン酸**  
(疲労回復)

ごはん

パン

うどん

バナナ

もち

はちみつ

豆腐

豚肉

コーン

ハム

枝豆

そら豆

レモン

キムチ

オレンジ

酢の物

グレープフルーツ

梅干

★試合前の食べ方は...

空き時間が3~4時間  
普通の食事をとるとよい。  
糖質、クエン酸の補給が中心。

空き時間が1時間程度  
糖質の補給が肝心。  
消化のよいエネルギーゼリー  
やバナナ、柑橘系ジュース  
など。

2試合目の直前  
即効性のエネルギー源、  
アメやエネルギードリンク  
など。

**エネルギーを補給! 集中力を高めて体を動かす!**

★炭水化物をしっかりとして、力を発揮してね! 応援しています★