



ベストパフォーマンスと食事

スポーツ×食事

動機

マネージャーという立場から、選手たちが試合でベストなパフォーマンスを出すために食事という視点からできることがあると考えたから。

ベストパフォーマンスの定義

- ・適度な緊張感で試合に臨めること
- ・体力を維持し続けられること
- ・集中力が持続すること



仮説

試合当日だけでなく、一週間前くらいから意識して食事をコントロールすることで最大限にいいコンディションで試合に臨める。

検証

インターネットでの情報収集
食に関する講話の受講

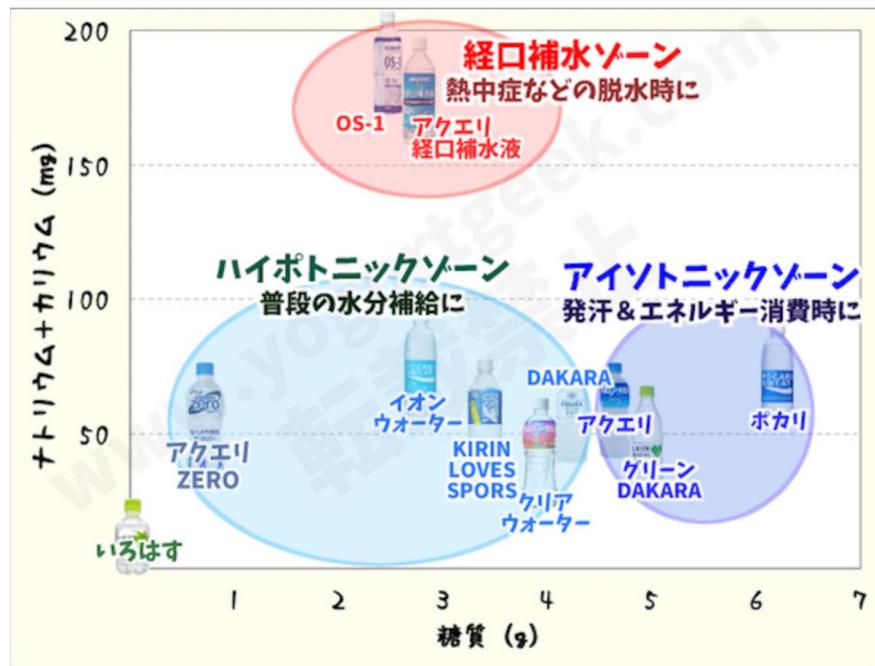
試合当日までのポイント

- ・3.4日前から**糖質**を多く摂ることを意識
→エネルギーの70%を糖質で摂るイメージ

- ・**ビタミン・ミネラル**は不足しないように！
ex)ブロッコリー、ほうれん草、たけのこ...

ハイポトニック飲料とは・・・？

人間の体液よりも浸透圧
が低いため運動中の
水分補給に最適



考察

炭水化物を摂ることでバテにくくなる

ハイポトニック飲料が水分補給としてベストである



バナナ

→エネルギーになりやすいブドウ糖、果糖と

ゆっくりエネルギーに変わるでんぷん、食物繊維が含まれる

⇒エネルギーが持続されやすい!!

おにぎり

→素早く消化できる

具を工夫すればミネラルなど他の栄養も補える

※のりは消化が悪いので巻かない方がよい

今後の展望

熱中症対策も絡めた効率的な食事の取り方をまとめる
もっと絞って野球におけるベストパフォーマンスを定義し
た上で実際にデータをとりたい



参考文献

<http://cms.kanazawa-city.ed.jp/morimoto-j/var/rev0/0001/9793/lunchtimet.pdf>

<https://baseballking.jp/ns/79568>

<https://athtrition.com/160718/>

2021.11.12 朝日新聞スポーツシンポジウム「高校野球と食事」