

Soccer News Shiga

サッカー ニュース し が

[発行] (社)滋賀県サッカー協会
 [責任者] 専務理事 奥村 弘
 〒524-0212 滋賀県守山市服部町2439
 ビッグレイク内
 TEL 077-585-0982
 FAX 077-585-0983
 e-mail shigafa@oregano.ocn.ne.jp
 URL http://www.shigafa.com
 [印刷] 株式会社スマイ印刷工業

滋賀FA

2007 夢宣言

JFA2005年宣言に基づき、滋賀県サッカー協会でも
 2007年3月の総会で「夢」宣言が誕生した。

DREAM

夢があるから強くなる

滋賀FAの理念

サッカー競技の普及、発展を図ると共に、県民の豊かな
 スポーツ文化の振興、心身の健全な発達に寄与する。

滋賀FAのビジョン

サッカー競技の普及、サッカーファミリー（選手、指導
 者、審判、サポーター観客…）の拡大に努め、滋賀県民の
 豊かなスポーツ文化を振興する環境を作り上げる。
 サッカーの強化に努め、日本を代表するチーム、世界に
 活躍できる選手を輩出することにより、県民に夢、感
 動、そして希望と勇気を与える。

滋賀FAスローガン

3Sとフェアプレーの追求

「スポーツ文化の創造」「滋賀県民の幸せ」「社会貢献」
 そして「フェアプレー」のあくなき追求！
 ～「新しい発想」「情熱」「組織的な運営」を
 モットーにした活動の展開～

滋賀FAのターゲット

2015年までに、日本で**トップ15の組織**になる。
 1. 滋賀県サッカー協会登録者が20,000人になる。
 2. 滋賀県を代表するチームがJリーグで活躍する。

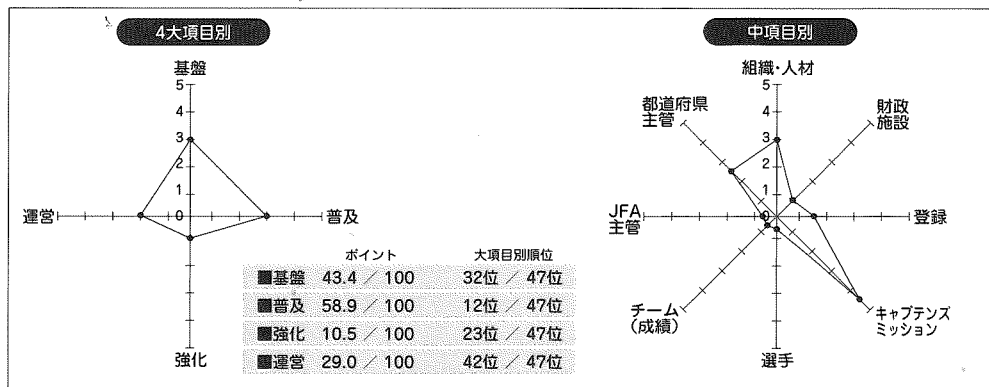
滋賀FAの現状 (JFA2006年12月発表)

滋賀FAのポイント

141.78 / 400ポイント

滋賀FAの全国順位

27位 / 47位



滋賀FA 2010年までの到達目標

基盤……

- ・郡市協会との連携充実
- ・2015年までに、県内に公式サッカー競技ができる天然芝・人工芝の建設(20面)
- ・20,000人収容のサッカースタジアム建設(2015年まで)

普及……

- 選手・指導者・審判など含め、17,000人の登録(2006年度末、14,536人登録)
- 滋賀SCの充実、女子・U-8のサッカー教室を各地域で開催
- フットサルリーグ、シニアリーグの充実

強化……

- JFL、関西リーグのトップで活躍するチームの出現
- 各種別、各年代で常に全国ベスト16に入るチームの輩出

■評価基準(上表の説明)

基盤

- 組織・人材：協会の法人格・常勤事務局体制・Jクラブ・スポーツマネージャーズカレッジの人材の有無
- 財政・施設：財政規模、県財政決算化、スタジアム・フットボールセンターの有無

普及

- 登録：選手(選手数・県人口比・伸び率)、指導者数(選手数比)、審判(選手数比)、フットサル登録数(県人口比)
- キャプテンズ・ミッション：キッズ、中学、エリート、女子、フットサル、リーグ、シニア、各フェスティバル

強化

- 選手：日本代表輩出数(フル男子・女子)、プロ選手輩出数
- チーム(成績)：過去4年間で全国ベスト4進出実績

運営

- JFA代表戦主管：過去4年間の開催実績
- JFA全国大会主管：過去4年間の開催実績
- 都道府県FA主催：大会・試合数



JFLで前期優勝 1位を邁進中

佐川急便SC



戦績表(8/20現在)

		ホン ダ	S 佐 C 川	Y K K	熊 本	武蔵 野	S 栃 C 木	アロ ース	ソニ ー	高 崎	鳥 取	ジェ フ	刈 F 谷 C	琉 F 球 C	印 佐 刷 川	流 経 大	F 三 C 菱	T D K	岐 F 阜 C	順 位
Honda FC	H		2△2	—	2●4	—	2△2	2△2	2△2	2△2	1△1	402	1●3	400	—	—	200	—	0●1	6
	A		—	0●1	—	0●1	—	201	0●1	100	100	2△2	301	1●2	200	1△1	—	200	100	
佐 川 急 便SC	H	—	2●4	—	403	—	—	400	300	201	200	1△1	302	400	—	400	—	100	201	1
	A	2△2	—	—	1△1	—	100	2△2	402	401	300	500	200	—	301	—	1●2	100	—	
Y K K A P	H	100	—	—	1●2	501	2△2	1●3	601	201	1△1	2△2	403	—	401	—	402	—	0△0	3
	A	—	402	—	—	0●2	—	1●2	100	100	1●3	1△1	—	302	—	0●3	100	100	—	
ロッソ 熊 本	H	—	1△1	—	—	302	100	200	1△1	100	302	0●1	—	600	—	201	—	300	0●1	2
	A	402	—	201	—	302	200	1●2	301	201	1●3	—	100	—	100	401	0●1	—	1△1	
横河武蔵野FC	H	100	—	200	2●3	—	0●2	100	500	100	200	—	301	—	201	—	1●2	—	1△1	7
	A	—	3●4	1●5	2●3	—	0●1	0●1	302	100	—	0△0	—	0△0	200	1●3	—	1△1	1△1	
栃 木 S C	H	—	0●1	—	0●2	100	—	1△1	0△0	400	—	1△1	—	100	—	1△1	—	0△0	0●1	11
	A	2△2	—	2△2	0●1	200	—	0●1	100	—	200	—	200	0●1	2△2	—	0●1	—	200	
アローズ北陸	H	1●2	2△2	201	201	100	100	—	100	—	0△0	—	100	—	100	—	0●1	—	0△0	5
	A	2△2	0●4	301	0●2	0●1	1△1	—	—	0△0	—	302	100	200	—	1△1	—	2△2	0△0	
ソニー仙台FC	H	100	2●4	0●1	1●3	2●3	0●1	—	—	200	—	0●1	—	401	—	200	—	1●3	1●3	14
	A	2△2	0●3	1●6	1△1	0●5	0△0	0●1	—	—	1△1	1●3	201	—	201	—	100	302	—	
アルテ高 崎	H	0●1	1●4	0●1	1●2	0●1	—	0△0	—	—	100	—	1△1	—	1●2	—	1●3	1●2	—	
	A	2△2	1●2	1●2	0●1	0●1	0●4	—	0●2	—	1●2	1●2	—	1●3	—	1●3	0●4	0●2	0●2	18
ガイナレ鳥取	H	0●1	0●3	301	301	—	0●2	—	1△1	201	—	1△1	—	301	1●2	100	0●1	1△1	—	15
	A	1△1	0●2	1△1	2●3	0●2	—	0△0	—	0●1	—	—	0●1	—	—	200	201	2●4	—	
ジェフザース	H	2△2	0●5	1△1	—	0△0	—	2●3	301	201	—	—	200	—	201	0△0	100	302	—	8
	A	2●4	1△1	2△2	100	—	1△1	—	100	—	1△1	—	—	3△3	—	0●1	1●2	1●2	201	
F C 刈 谷	H	1●3	0●2	—	0●1	—	0●2	0●1	1●2	—	100	—	—	2△2	0●3	302	100	300	—	16
	A	301	2●3	3●4	—	1●3	—	0●1	—	1△1	—	0●2	—	403	100	0●1	1●3	2●5	0●1	
F C 琉 球	H	201	—	2●3	—	0△0	100	0●2	—	301	—	3△3	3●4	—	0●1	3△3	201	0●8	0●1	17
	A	0●4	0●4	—	0●6	—	0●1	—	1●4	—	1●3	—	2△2	—	1●3	0●1	403	2△2	0●1	
佐 川 印 刷SC	H	0●2	1●3	—	0●1	0●2	2△2	—	1●2	—	—	—	0●1	301	—	0●3	201	100	0△0	
	A	—	—	1●4	—	1●2	—	0●1	—	201	—	1●2	300	100	—	300	1△1	201	301	10
流通経済大学	H	1△1	—	300	1●4	301	—	1△1	—	301	—	100	100	100	0●3	—	0●1	—	201	12
	A	—	0●4	—	1●2	—	1△1	—	0●2	—	0●1	0△0	2●3	3△3	300	—	401	0●1	0●3	
三 菱 水 島FC	H	—	201	0●1	100	—	100	—	0●1	400	0●2	201	301	3●4	1△1	1●4	—	0●1	—	9
	A	0●2	—	2●4	—	201	—	100	—	301	100	0●1	0●1	1●2	1●2	100	—	—	0●1	
T D K S C	H	0●2	0●1	0●1	—	1△1	—	2△2	2●3	200	1●2	201	502	2△2	1●2	100	—	—	—	13
	A	—	0●1	—	0●3	—	0△0	—	301	201	1△1	2●3	0●3	800	0●1	—	100	—	—	
F C 岐 阜	H	0●1	—	—	1△1	1△1	0●2	0△0	—	200	402	1●2	100	100	1●3	300	100	100	—	4
	A	100	1●2	0△0	100	1△1	100	0△0	301	—	—	—	—	100	0△0	1●2	—	—	—	

地域貢献を第一とする佐川急便SC、滋賀でJFL優勝を目指す！

2007年度、今シーズンから滋賀県へと拠点を移した佐川急便SCは同県守山市にある佐川急便守山パークで日々練習に励んでいる。現在ジャパンフットボールリーグ(JFL)で、8月12日の後期7節まで18勝4分2敗、勝ち点58で、15週間トップを堅持し、優勝街道を邁進している。

その攻撃力はリーグ1、24試合で61点(得点率2.5点/試合)と他を圧倒している。センターフォワードの御給が21点、嶋田が快足を飛ばし12点、左からのパワフルなシュートが冨る堀が9点と3人で42点を入れている。一方守備も失点合計23点(0.96点/試合)と固い。読みの良いディフェンスとロングフィードの正確さはピカイチの影山、全試合出場の冨山と旗手の左サイドは守備だけでなく攻撃の基点としても佐川の特徴である。そして地味ながら着実な攻守の切り替えをする中盤の山根ゲームキャプテンと加納の左足。右の高橋の突破力と御給の黒子として相手に嫌らしくプレーする中村 元 の存在も侮れない。

それだけではない、サブもレギュラーに引けをとらない。6点挙げている竹谷、中盤の殺し屋としての機能を果たす小幡、突破力のあるデフェンダー榎本も相手にとっては新手的選手としてマークされている。

昨年まで佐川東京として、又佐川大阪としてJFL 2位、3位の実績をあげた経験ある31名の選手がレギュラーの座を競い合っており、チーム内の競争が激しいのも佐川の躍進の源であろう。

佐川急便SCの選手は、佐川急便で働く会社員でもある。仕事とサッカーを両立させサッカーでも社会人としても一流でありたいと日夜切磋琢磨しているのだ。多くの選手スタッフは東京、大阪から守山市、草津市、栗東市に転居してきたため初めはなじみがなく戸惑いもあったが、今は滋賀県の風土にも慣れ、生活も満喫している。又佐川急便SCのテーマである、サッカーを通じて地域社会に貢献するため、ホームの試合では少年・少女を招いてクリニックを実施しており、その実績をもとに、この9月よりはSAGAWA SHIGA フットボール・アカデミーを開校する。多くの少年・少女が佐川の一流のコーチの指導のもと、楽しみながら、トップへの道を歩める指導を行う予定。

対象は小学3年から6年までであるが、今後は更にピラミッドを構築していき、将来の代表選手を目指すアカデミーとしたい。

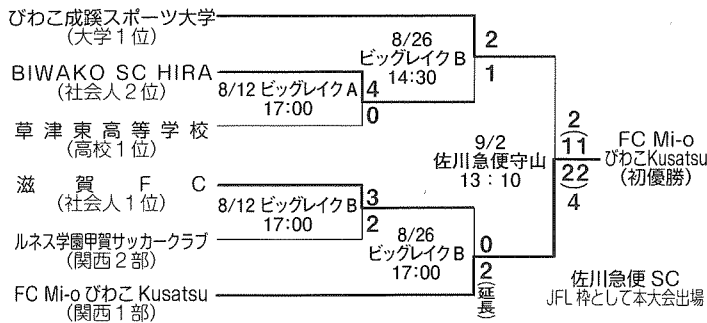
佐川急便SCとしては、JFLでの優勝を狙い、地域の発展に寄与していかなく、多くの滋賀県民のファンを増加させ、ホームの試合会場である佐川急便守山パークを多くの人で埋め尽くしたいと願っており、そのサポーターによって更なる頂点である優勝を勝ち取ることが今年の目標。多くの滋賀県民が佐川急便SCのサポーターとして応援してくれることを期待している。

【監督】中口雅史【ヘッドコーチ】田中信孝【コーチ】時岡宏昌・狩野倫久・鈴木 俊
【GKコーチ】柴田昌明【実行委員】入佐英之【実行委員代理】大森 豊【主務】吉崎友二

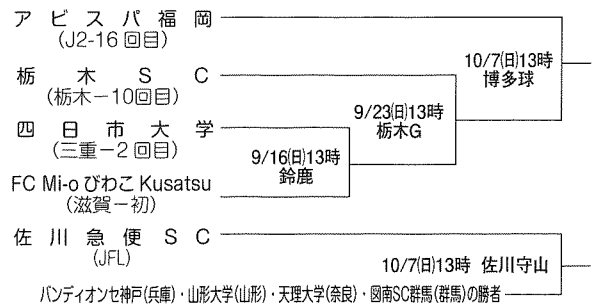
背番号	ポジション	氏名	前登録チーム	元登録チーム	出身地
1	GK	佐野 智之	佐川急便東京SC	城北高～日本文理大	東京都
2	DF	谷奥 優作	佐川急便大阪SC	名張西高～ヴァンフォーレ甲府 ～大塚製薬/ヴォルティス徳島	三重県
3	DF	冨山 卓也	佐川急便東京SC	逗葉高～国士舘大	神奈川県
4	DF	谷内 謙介	佐川急便東京SC	伊奈学園総合高～順天堂大	岩手県
5	DF	影山 貴志	佐川急便大阪SC	大商学園～サンフレッチェ広島 ～阪南大～セレッソ大阪	大阪府
6	MF	岡村 政幸	佐川急便大阪SC	浦和学院高～第一経済大～モンテディオ山形	埼玉県
7	MF	小幡 正	佐川急便東京SC	越谷南高～国際武道大～矢板FC	埼玉県
8	MF	山根 伸泉	佐川急便東京SC	市立船橋高～国士舘大～浦和レッズ	千葉県
9	FW	御給 匠	佐川急便大阪SC	津工高～セレッソ大阪～ザスパ草津	三重県
10	MF	山本 正男	佐川急便東京SC	修徳高～ジュビロ磐田～九曜FC	東京都
11	MF	嶋田 正吾	佐川急便大阪SC	大阪商業大～アイン食品	兵庫県
13	DF	旗手 真也	佐川急便大阪SC	浦和レッズユース～阪南大	埼玉県
14	MF	榎本 周平	佐川急便東京SC	浦和レッズユース～東京学芸大	東京都
15	FW	竹谷 英之	佐川急便東京SC	市立船橋高～順天堂大	千葉県
16	GK	植田 元輝	佐川急便大阪SC	横浜マリノスユース～サンフレッチェ広島～プロフェッショナル宮崎	神奈川県
17	FW	堀 健人	佐川急便東京SC	広島皆実高～順天堂大	山口県
18	MF	中村 伸吾	佐川急便東京SC	清水工	静岡県
19	MF	加納慎二郎	佐川急便大阪SC	長崎海星高～阪南大	長崎県
20	MF	中村 元	佐川急便大阪SC	近大付高～法政大	大阪府
21	GK	真子 秀徳	佐川急便大阪SC	東福岡高～福岡教育大	福岡県
22	DF	求衛 昭紀	佐川急便大阪SC	日章学園高	宮崎県
24	MF	山崎 貴之	佐川急便大阪SC	ガンバ大阪ユース～阪南大	埼玉県
25	FW	米倉 将文	佐川急便大阪SC	東海第五高～東海大	福岡県
26	MF	秦 昌守	佐川急便大阪SC	東京朝鮮高～九曜FC～徳島ヴォルティス・カパロス	東京都
27	MF	大沢 朋也	佐川急便東京SC	帝京高～大宮アルディージャ	埼玉県
28	FW	根本 知治	佐川急便東京SC	市立船橋高～専修大	千葉県
29	DF	大杉 誠人	佐川急便大阪SC	山陽高～阪南大～佐川印刷	広島県
30	MF	高橋 延仁	佐川急便東京SC	F C東京U-18～東京農大	東京都
31	MF	浅居 文愛	佐川急便東京SC	水口高	滋賀県
32	DF	福田 晃司	佐川急便大阪SC	四日市中央工	大阪府
33	GK	森田耕一郎	佐川急便東京SC	国分寺高～ベガルタ仙台～F C東京	東京都

第12回滋賀県サッカー選手権(滋賀FA CUP)

～FC Mi-OびわこKusatsuが優勝～



第87回天皇杯 組み合わせ



夏の全国大会出場チーム結果

2 種

●全国高校総体サッカー競技 1回戦 (7/30 福岡県久留米スポーツセンター)

草津東高校 0(0-0)2 大分鶴崎高校

●全国定時制通信制サッカー大会 (8/10・11 静岡市清水蛇塚グラウンド)

1回戦 大津清陵高校通信部 3-0 高松工芸高校(香川)

2回戦 大津清陵高校通信部 1-7 北豊島高校(東京1)

3 種

●第38回全国中学校サッカー大会 (8/20・21 福島県Jヴィレッジ)

1回戦 甲南中学校(近畿1) 2-0 旭東中学校(中国2、岡山)

2回戦 甲南中学校(近畿1) 1-2 桐蔭学園中学校(関東5、神奈川)

4 種

●第31回全日本少年サッカー大会 1次ラウンド (8/5～8/7 福島県Jヴィレッジ)

フットサル

●全日本大学フットサル大会2007 1次ラウンド (8/10・11 大阪中央体育館)

Gグループ	野洲JFC	FCソルセウ	アストロン	今三カルナバル	東岐波FC	ヴァレンティア	順位
野洲JFC (滋賀県)		0△0	2●3	1●2	0△0	0●1	5
FCソルセウ(京都府)	0△0		0●1	0●2	0△0	0●2	6
アストロン(福島県)	3○2	1○0		2○0	1●2	1○0	1
今三カルナバル(栃木県)	2○1	2○0	0●2		1○0	2△2	2
東岐波FC (山口県)	0△0	0△0	2○1	0●1		3○0	3
ヴァレンティア(佐賀県)	1○0	2○0	0●1	2△2	0●3		4

【グループC】	びわこ成蹊スポーツ大学	福井工業大学	流通経済大学	高知工科大学	順位
びわこ成蹊スポーツ大学 (関西地域第1代表/滋賀県)		4○1	2●7	3○0	2
福井工業大学フットサル部 (北信越地域代表/福井県)	1●4		0●18	2●5	4
流通経済大学サッカー部 (関東地域第3代表/茨城県)	7○2	18○0		6○1	1
高知工科大学 (四国地域代表/高知県)	0●3	5○2	1●6		3

滋賀選抜の国体近畿ブロック大会結果(8/17～19)

◆成年男子 秋田国体出場

背番号	位置	氏名	所属チーム
1	GK	中尾幸太郎	FC Mi-O
2	DF	山本 剛	FC Mi-O
3	MF	香西 均	ルネス学園
4	MF	富村 拓哉	ルネス学園
5	DF	波野 寛	FC Mi-O
6	DF	永田憲太郎	FC Mi-O
7	DF	根岸 誠貴	FC Mi-O
8	MF	壽 健志	FC Mi-O
9	MF	内林 広高	FC Mi-O
10	MF	宇野 和人	東レTOP
11	MF	金 東秀	FC Mi-O
12	FW	幸山 総太	FC Mi-O
13	GK	古賀 通泰	FC Mi-O
14	DF	安達 健太	東レTOP
15	DF	若林 令緒	FC Mi-O
16	DF	柳田雄太郎	FC Mi-O
17	MF	山本 伸治	東レTOP
18	MF	浦島 貴大	FC Mi-O
19	MF	荒井 太輔	FC Mi-O
20	FW	末吉 佑太	FC Mi-O
21	MF	田原 明	FC Mi-O

◆女子 代表決定戦で敗退

背番号	位置	氏名	所属チーム
1	GK	中村 正人	八幡商業高校
2	DF	徳安 友里	八幡商業女子サッカー部
3	DF	細川 元代	京都パニーズ
4	DF	尾上 綾	八幡商業女子サッカー部
5	DF	田中 美里	八幡商業女子サッカー部
6	DF	野村 友香里	八幡商業女子サッカー部
7	MF	池田あすみ	八幡商業女子サッカー部
8	MF	成田 麻希	京都パニーズ
9	MF	織川 陽子	栗東FC LIBRO
10	FW	節木 瞳	八幡商業女子サッカー部
11	FW	清原万理江	T A S A K I
12	FW	武内 真希	京都パニーズ
13	GK	周防まい子	八幡商業女子サッカー部
14	FW	上橋由紀恵	ロイヒテン(水口東高)
15	MF	中島 依美	ヴィートリア(野洲高)
16	DF	浦谷 泉帆	ヴィートリア(草津高)
17	MF	森 奈菜	八幡商業女子サッカー部
18	MF	大迫 梓	栗東FC LIBRO(栗東中)
19	FW	奥野 舞	八幡商業女子サッカー部
20	DF	菅崎 春奈	八幡商業女子サッカー部
21	DF	青山 咲希	八幡商業女子サッカー部

◆少年男子(U-16) 代表決定戦で敗退

背番号	位置	氏名	所属チーム	学年	U-15登録チーム
1	GK	楊井隆博	膳所高校	2	セゾンFC
2	DF	横江 諒	野洲高校	1	城山中学
3	DF	長 一弥	草津東高校	1	ガンバ大阪U-15
4	DF	星 克弥	野洲高校	1	野洲中学
5	DF	中野雄一朗	野洲高校	1	セゾンFC
6	DF	佐藤大樹	野洲高校	1	京都サンガU-15
7	MF	松田康佑	野洲高校	1	YASUクラブ
8	MF	福原拓巳	野洲高校	2	京都サンガU-15
9	MF	ガンバ大阪	草津東高校	1	甲西中学
10	MF	吉田実成	草津東高校	1	セゾンFC
11	MF	潮入啓太	野洲高校	2	土山中学
12	FW	上坂崇紘	草津東高校	1	オールサウス
13	GK	須佐見宏太	草津東高校	1	セゾンFC
14	MF	卯田堅梧	野洲高校	1	セゾンFC
15	FW	梅村 徹	野洲高校	1	セゾンFC
16	MF	関 皓平	ガンバ大阪	1	野洲中学
17	FW	久岡昂平	野洲高校	1	セゾンFC
18	FW	高階 翔	野洲高校	2	立花ジュニオール
19	DF	上岡晃大	滋賀学園高校	1	ジュビロ磐田U-15
20	MF	片岡健志郎	野洲高校	1	芦原SSS

競技日程・組み合わせ・結果

【成年男子】奈良市鴻ノ池陸上競技場

京都	8/19 11:00(1-0)	①京都
大阪	8/18 11:00(4-0)	
奈良		
滋賀	8/18 13:00(3-0)	②滋賀
和歌山	8/19 13:00(2-0)	
兵庫		

【女子】葛城市新庄第一健民運動場

大阪	8/18 11:00(1-1)PK6-5	①大阪
奈良	8/17 11:00(8-0)	
和歌山		
滋賀	8/17 13:00(3-2)	②兵庫
京都	8/18 13:00(0-10)	
兵庫		

【少年男子】奈良県立橿原公苑陸上競技場

兵庫	8/18 11:00(4-0)	①兵庫
奈良	8/17 11:00(5-2)	
和歌山		
大阪	8/17 13:00(1-1)PK3-5	②京都
滋賀	8/18 13:00(0-1)	
京都		

疲労をためない、たくましい体を作る食事

～ベストなタイミングの食事がポイント～

びわこ成蹊スポーツ大学講師◎中村 亜紀

はじめに

ヒトは、毎日3回食事をします。食事は身体活動のエネルギーになるという役割以外にも、心に潤いを与える、生体リズムを整える、健康を維持・増進するなどたくさんの役割を担っています。さらに、スポーツ選手が適切な食事をすることは、トレーニング効果の向上やたくましい体作り、スタミナUPへとつながります。

一般の人の健康的な食事という脂肪の多い食品を避けたり、食べ過ぎないようにするなど、食事の「質」や「量」に気を配ります。一方、スポーツ選手が速やかに疲労を回復し、たくましい筋肉や骨を作るためには、食事の「質」や「量」に気をつけるのはもちろんのこと、食事をする「タイミング」が重要となります。

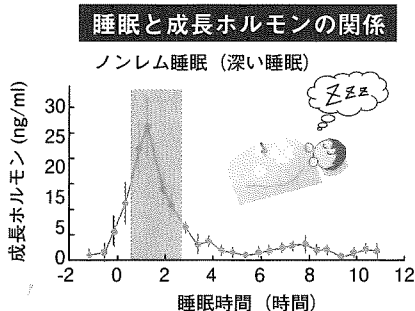
今回は、疲労回復やたくましいからだ作りのための食事のタイミングについて考えてみましょう。また、これから筋肉を作り出す成長期の食事のポイントについても紹介します。

たくましい体作りに重要な成長ホルモン

サッカーは、広いグラウンドを走り回る持久力やいざという時に素早く動く瞬発力が必要となります。そのためには、体の中に十分なエネルギー量を蓄えておくこととたくましい筋肉をつくるのが重要です。

たくましい骨格や筋肉を作り出すには「成長ホルモン」が大きな役割を果たします。成長ホルモンの分泌は、睡眠初期のいわゆる「深い睡眠」のときにピークとなる日内リズムが存在します。特に、成長期にはピーク時の成長ホルモンの分泌が増大し、睡眠時以外にも夕方などに分泌のピークが出現します。また、強度の高いトレーニングや空腹感によっても分泌が促進されます。

つまり、夕方に強度の高いトレーニングをした後はたくましい骨や筋肉をつくる最大のチャンスといえます。



最大のチャンスをいかす食事

高強度のトレーニングをした直後は、筋肉のタンパク質が分解されて損傷した状態と言えます。この状態を長く放置すると、筋タンパク質の分解が進み、疲労の蓄積や筋タンパク質量が減少する一因となります。

しかし、トレーニング終了後速やかに栄養を豊富に含んだ食事をすると筋タンパク質の分解が抑制され、しかもトレーニング前よりもたくましい筋肉が作られます。このような食事の力は、食事の時間が遅くなるほど弱まるため、たくましいからだを作るためにはトレーニング終了後出来るだけ早く、遅くとも2時間以内に食事をし、質の良い睡眠で休養することがポイントとなります。

トレーニング後の食事は、高糖質+高たんぱく質食

トレーニング終了後の食事はどのようなものが良いのでしょうか？出来るだけ早く食べなければいけないということで、脂肪の多いファーストフードを食べても食事の最大の効果を発揮できません。エネルギー源となるご飯などの炭水化物（糖質）と筋タンパク質

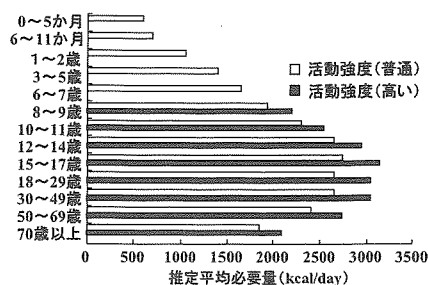
の材料となる肉や魚などのタンパク質をしっかりと摂ることが大切です。一方、過剰な脂肪は筋肉へのエネルギー蓄積やタンパク質合成の効率が悪くなるので控えるようにします。揚げ物は出来るだけ避け、脂身の少ないお肉や赤身の魚などを選ぶようにすると良いでしょう。

また、野菜や海藻類、果物に含まれるビタミンやミネラルは、糖質やタンパク質の体内利用をサポートしてくれるので、しっかりと摂取するように心がけます。

小・中学生、高校生の食事

では、まだ成長発育の過程にあり、これからたくましい筋肉を作っていく小・中学生、高校生の食事は特にどのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。この時期は、運動をしていなくても成長のためのエネルギー

活動強度と推定エネルギー必要量(男性)



が必要となります。特に、成長期である中学・高校生は成人より多くのエネルギーを必要とし、スポーツ選手の場合はさらにトレーニング分が加わるので必要量が増えます。

そのため、これまで述べたタイミングを考えた食事の効果を発揮するためにも、必要な食事量を十分に確保する必要があります。また、この時期の偏った食事は成長に影響を与えるだけでなく、生涯を通じた食の乱れへとつながります。種目特性に応じた栄養管理も大切ですが、基本的な食生活を身につけることやバランスのとれた食事をきちんと理解し、実践する力を養うことも重要です。

バランスのとれた食事とは

バランスのとれた食事をするために、毎回栄養の計算をするのは実際には困難な場合が多いです。栄養バランスの良い食事は食卓に並ぶお皿の数と種類を目安にすると簡単です。

①主食：ごはん、パン、うどん、パスタなど

脳や筋肉のエネルギー源となる糖質が豊富に含まれています。スポーツ選手には欠かせない栄養素です。

②主菜：肉、魚、卵、豆腐など

筋肉や骨、血液などを作るために大切なたんぱく質を多く含んでいます。スポーツ選手や成長期の子どもには必須の栄養素です。

③副菜：野菜や海藻類を利用した料理

エネルギー産生のサポートをしたり、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などを含んでいます。

④乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなど

たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄などを豊富に含んでいます。

⑤果物

糖質や食物繊維の供給源です。また、疲労回復やストレスに打ち克つ、風邪の予防などに貢献するビタミンCが豊富です。

これら5皿（5品）が食卓に揃えばスポーツ選手にとって良好な栄養バランスだと言えます。



毎日のように頑張っている練習の効果を無駄にしないためにも、「トレーニング」「バランスの良い食事」「質の良い睡眠」の連係プレーでタフな体作りを実践しましょう！