

※本資料に関するご意見やご質問、今後取り上げて欲しい内容等ございましたら施設のコーチやマネージャーにお申出ください。

<スノーボード選手のウエイトコントロール>

スノーボード競技はシーズンとオフシーズンが明確であるため、**オフシーズン**を**体づくりの時期**に、**シーズン**を**コンディショニングの時期**に分けることができます。これからの季節はオフシーズン・体づくりの時期です。冬のシーズンに向けて丈夫で強いからだを作っていきます！そこで今回は、体づくりの際に知っておいてほしい**ウエイトコントロール**についてご紹介します♪

ウエイトコントロールとは、**パフォーマンス向上のために体重を増減または維持すること**です。自身で意図して体重をコントロールするため、「気づいたら体重が増えていた」というのは適切なウエイトコントロールではありません。まずは毎日体重測定をして、管理することから始めましょう！



<ウエイトコントロールの考え方>

ウエイトコントロールは、**飲食から取り入れる「摂取エネルギー」**と**生活や運動で使われる「消費エネルギー」**の関係で決まります！ ※エネルギー＝「カロリー」を意味します



<ウエイトコントロールを行う際の注意事項>

	増量	減量	考え方
小中学生	○	× (基本的に) ※肥満の場合は要検討	成長期にしか作ることができない体や機能があり、それらは将来のパフォーマンスやコンディショニングに影響を及ぼすため、 発育発達を最優先 に考えましょう。 この時期からの 減量は発育発達に悪影響となるためお勧めできません 。現在身長が伸びない・体重が増えないというお悩みがある方は、過度な運動により発育発達が妨げられている可能性があります。まずは運動量を調整することから考えましょう。同時に、食が細い選手はたくさん食べる訓練も始めましょう。
高校生以上	○	○	身長が伸びが緩やかになった・止まったという選手は、成長期を終え体が出来上がっているサインです。自身の体格やパフォーマンスを考慮して、コーチとウエイトコントロールについて考えてみましょう。

<増量>

体重を増やすには、上記のように消費エネルギーよりも摂取エネルギーを大きくしなければなりません。そのためには、**食事量を増やす**または**運動量を減らす**が必要です。今以上に食事量が増やせない場合は運動量で調整を、運動量を減らせない場合は食事量で調整を、もしくは両方実施するという方法もあります。各自が実施しやすい方法を考えてやってみましょう！

増量のポイント

- 消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量を**500～1000kcal多くする**
(例) 消費：2000kcal < 摂取：2500～3000 kcal
- 筋力トレーニング**を実施し、筋肉で体重を増やす ⇒ 定期的に体重と体脂肪率を測定して確認しよう

食事



①炭水化物とたんぱく質を増やす

(例) 1食あたりのごはんの量を50～100g増やす＋冷奴や温泉卵、納豆、ヨーグルトなどたんぱく質源となるものを1品増やす

②補食を取り入れる

練習前・中・後の取り入れやすいタイミングでおにぎりやバナナ、エネルギーゼリー、オレンジジュースなどを摂取しましょう。練習中の水分補給をスポーツドリンクに替えるだけでも摂取エネルギーを増やすことができます！



運動

①運動量や時間を調整する

⇒筋力トレーニングとジャンプ練習の量やスケジュールを調整する

②休息をしっかりとる


筋力トレーニングをした後にしっかりと休息をとることによって筋肉が付きやすくなります！



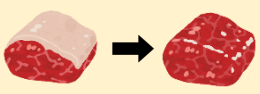
<減量>

体重を減らすには、摂取エネルギーよりも消費エネルギーを大きくしなければなりません。そのためには、**食事量を減らす**または**運動量を増やす**が必要です。下記のポイントを参考にして無理のない減量を行いましょう。

減量のポイント

- ・摂取エネルギー量よりも消費エネルギー量を**200~500kcal多くする**
(例) 消費: 2500kcal > 摂取: 2000~2300 kcal
※**1か月に-0.5 ~ -2kgを推奨**。それ以上の減量はリバウンドしやすいので注意 
- ・筋肉量を落とさずに**体脂肪のみで減量**する ⇒ 定期的に体重と体脂肪率を測定して確認しましょう

食事



①油脂の多い食材・食品を控える

(例) 調味料としての油の使用量を少なくする(揚げ物は控える)、ドレッシングはノンオイルにする、肉はバラ肉ではなくもも肉など脂が少ないものにする、鶏肉の皮は剥がす など

②調理法を工夫する

カロリーが高い順に **揚げる>炒める>煮る>蒸す・茹でる** となります。できるだけ油を使わない調理法にしましょう。



③糖質制限はしない

アスリートが糖質制限をするとパフォーマンスが低下するためお勧めしません。

④たんぱく質はしっかりとる

減量中は脂肪だけでなく筋肉も減少しやすくなります。その防止のため、たんぱく質(主菜)はしっかりと食べましょう。

⑤間食は控えましょう



⑥食事は腹八分目にし、寝る前には食べない

運動

①有酸素運動を行う

20分以上の有酸素運動は脂肪を燃焼させる効果があります!



②筋力トレーニングを行う

減量中でも筋肉が落ちないように筋トレを実施しましょう。



運動量の増やしすぎはオーバートレーニングにつながります。コーチと相談しながら行いましょう。

<確認クイズ> 目指せ全問正解! (答えは裏面下部)

1. 摂取エネルギー > 消費エネルギー のとき体重は減少する (O or x)
2. 成長期に身長が伸びない・体重が増えないとき、摂取エネルギーが不足している可能性がある (O or x)
3. 小中学生の時期から増量・減量を実施すべきである (O or x)
4. 減量をする際は糖質制限が最も有効である (O or x)
5. 増量をする際は補食を上手に取り入れると良い (O or x)

<増量・減量時におすすめのレシピ>

★ゆで卵入りミートローフ(主菜)★

[材料(1食分)]

- ・合びき肉 100g
- ・玉ねぎ 1/8個 (25g)
- ・ゆで卵 1個
- ・パン粉 大さじ3 (9g)
- ・牛乳 大さじ2 (30cc)
- ・塩 小さじ1/6 (1g)
- ・こしょう 少々
- ・ケチャップ 小さじ2 (10g)
- ・ウスターソース 小さじ2 (12g)
- ・パセリ 付け合わせ

増量時に! (高たんぱく)
レンジで簡単!



[作り方]

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、パン粉は牛乳に浸しておく。
- ② 合びき肉に塩、こしょうを入れて粘りが出るまでよくこねる。さらに①を加え混ぜ合わせる。
- ③ ②をラップの上のぼしてゆで卵をのせ、空気が入らないように包み、直径5cmくらいの円筒形にする。ラップの端をしっかりと結ぶ。
- ④ 耐熱皿にのせ、電子レンジ(500W)で約6分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい厚さに切り、皿に盛り付ける。加熱したときに出た肉汁、ケチャップ、ウスターソースを混ぜ合わせ、電子レンジ(500W)で約30秒加熱したソースをかける。

出典: 国立スポーツ科学センター アスリートのわいわいレシピ

★豚肉のチーズパン粉焼き(主菜)★

[材料(1食分)]

- ・豚ヒレ肉 80g
- ・塩こしょう 少々
- ・パン粉 大さじ2 (6g)
- ・粉チーズ 大さじ1 (6g)
- ・オリーブ油 小さじ1弱 (3g)
- ・パセリ 付け合わせ



減量時に!
(低脂肪・高たんぱく)

[作り方]

- ① 豚肉は筋切りをし、ビニール袋に入れて塩こしょうをふり、よくもみ込む。
- ② ①のビニール袋にパン粉と粉チーズを入れ、もみ込みながら豚肉にまんべんなくつける。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②の豚肉を入れて中火で約2分焼き、焼き色がついたら裏返して、弱火で4分程度焼く。
- ④ 豚肉を器に盛り付け、お好みでパセリを添える。