

令和6年3月18日

南の風 503

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

502号の続きです。コンディショニングについてです。

これはコーチやチームの考え方によって違うでしょう。毎月の試合で結果を出すことをやりがいにするチームもあるでしょうし、1年で最大の大会で勝つことを目標にするチームもあるはずですが、ただコーチがピーキングについて知っているのと、知らずに闇雲に練習だけをしているのではまったく意味が違うことは確かです。

鈴木氏は、コンディションを維持する食事の基本的摂り方や精神的なコンディションについて次のように語っています。

コンディションを左右するものの一つに食事があります。コンディション全般に言えることですが、食事を専門的に勉強しようとするれば、さまざまなテーマ別に分厚い書籍が何冊もいるほど奥が深く複雑なものです。ここではバスケットボールのコーチとして最低限押さえておいたほうが良い部分を説明したいと思います。

ごはん、パン、麺などの糖質は、主にエネルギーになる栄養素です。これらの摂取量が少ないということは、ガソリンが少ない車と一緒です。バスケットボールは運動強度の高いスポーツなので、少ないガソリンでは十分に集中した強度の高い動きを継続することは難しいでしょう。

肉、魚、卵、豆、乳製品などのタンパク質は、筋肉や骨、内臓など体の部品になる栄養素です。タンパク質の摂取量が少ないということは、少ない部品で車を作ろうとしているわけですから、壊れにくくてスピードも出るような上質の車はできません。ケガしやすく、パワーもない、心肺機能も弱い体になってしまうのです。

野菜や果物からとれるビタミンやミネラルは、体の調子を整える栄養素です。土の中には亜鉛やマグネシウム、カリウム、ナトリウムといったさまざまなミネラルがあって、それが土の中で育つ野菜や、土から栄養素を吸い上げた木から実る果実、またそれらを食べた動物の内臓には豊富に含まれています。それらの栄養素を体に摂りこむことで、骨や皮膚などを丈夫にしたり、風邪をひきにくくしたり、エネルギーの代謝を良くしたりという機能を果たします。

つまり、こういった土からなっている食物をあまり食べないということは、ケガしやすい体になる、病気に弱い体になるということです。それでは、毎日ベストを尽くす練習をし続けることはできません。

このように、毎日の練習でベストを尽くすためにも食事は重要なのです。ジャンクフードといわれる食べ物では、最高レベルの競争の世界を戦い抜くことはできません。特別な能力を持つアスリートであれば、粗末な食事でもある程度の結果を残せてしまうかもしれませんが、しかし、その選手があらゆることにベストを尽くせば、さらなるパフォーマンスが発揮できるはずなのです。

体のコンディションが整っていると良いプレーができるように、精神的なコンディションもパフォーマンスに大きく左右します。

続きは次号にします。