



Life
Performance



コンディショニングセミナー

株式会社ライフパフォーマンス

LP BASE Toranomom

パフォーマンスコーチ

阿久津洋介

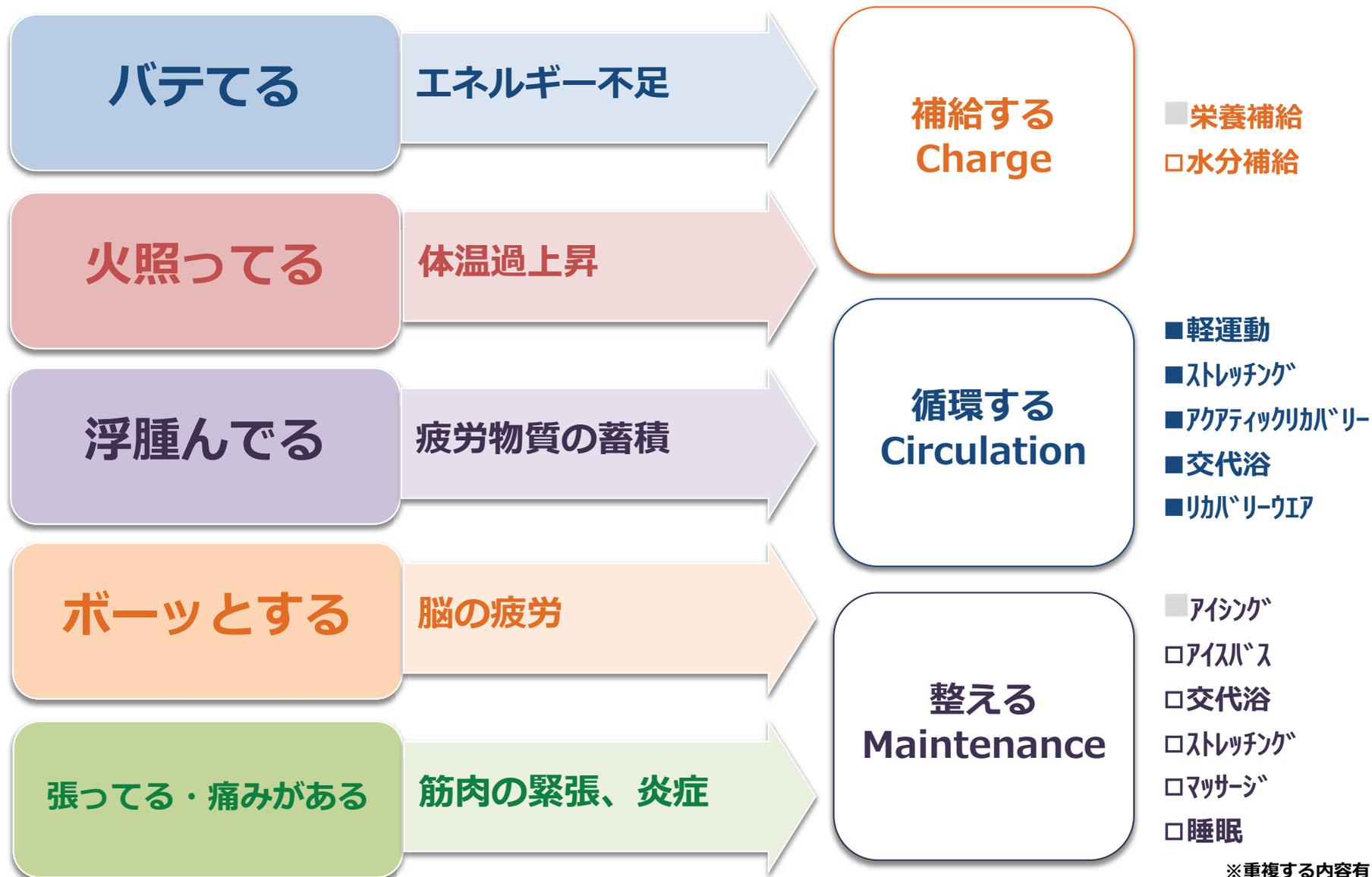
Life
Performance



～リカバリー編～



リカバリーコンセプト



※重複する内容有

練習後40分以内に 糖質3:たんぱく質1



発汗量

1.41ℓ

500mmℓペットボトル約**3**本分



食塩量

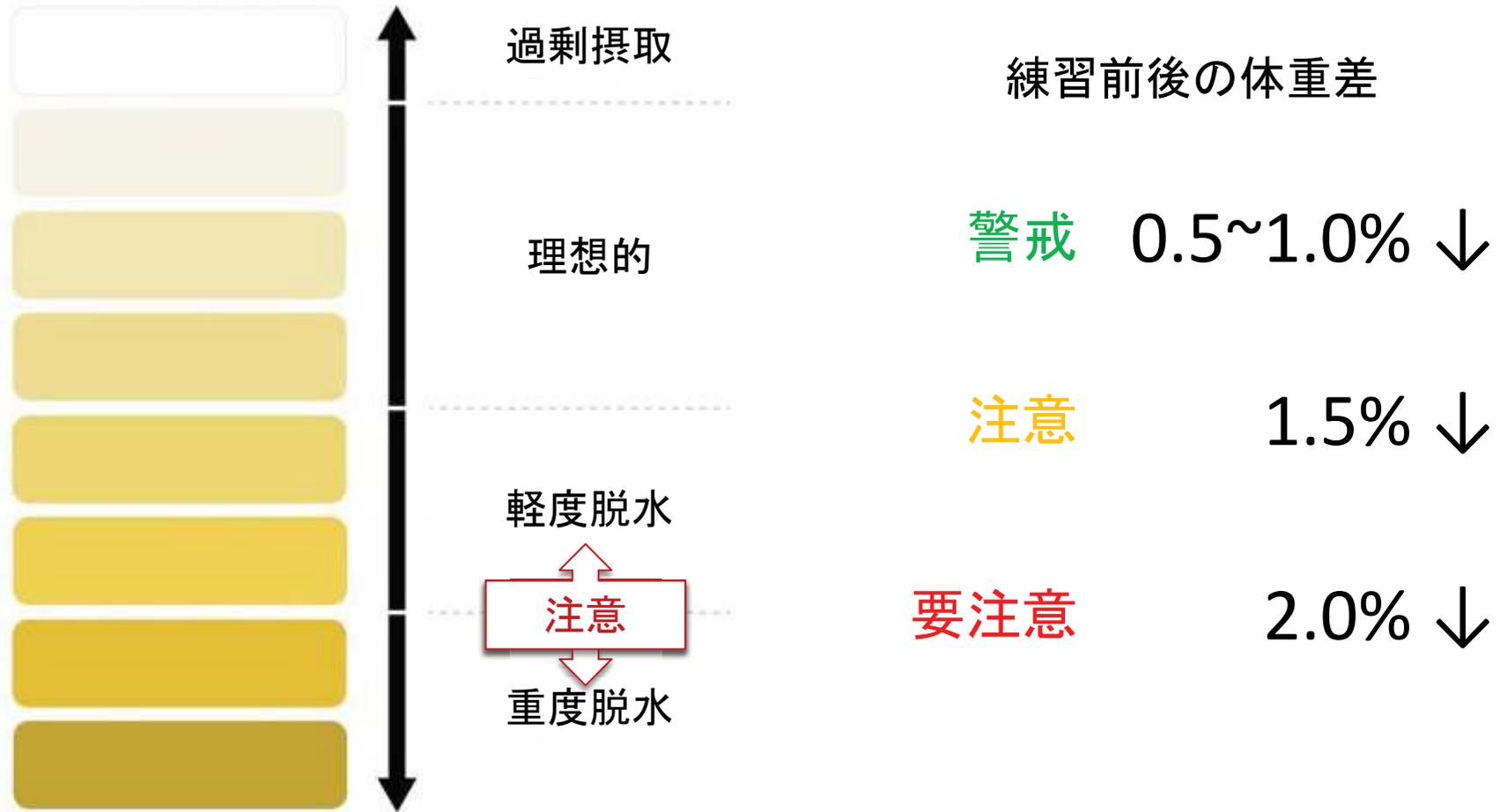
2.98g

梅干し約**3**個分

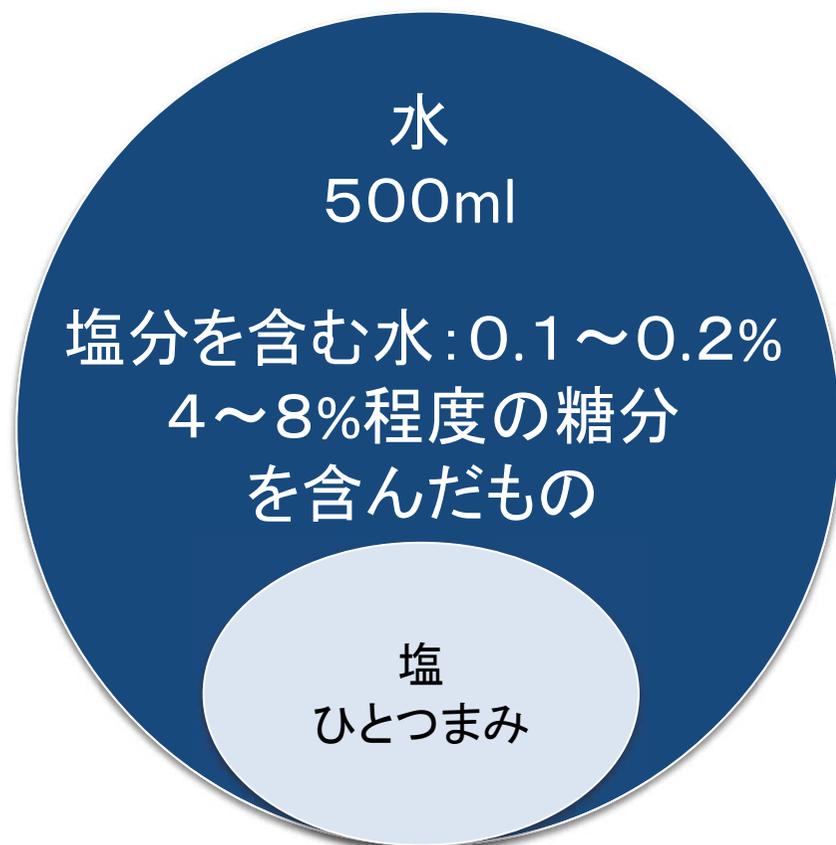


気温**25.4**°C 湿度**63**% 主観的運動強度「中等度」トレーニング**90**分の場合

尿の色で脱水状態を確認しよう



脱水 尿比重 $1.020 \leq$



市販の飲料の成分表示
ナトリウム: 40~80mg
(100ml中)と表示

量と頻度

- ◆ 運動前
 - 250~500ml
- ◆ 運動時
 - 500~1,000ml / 時
 - 飲水量: 200~250ml / 回
 - 1時間に2~4回

量のはかり方

- ◆ ごっくん: 1回の嚥下量
=20~30ml
- ◆ ごっ・9(くん):
9回の嚥下量
=200~250ml

クーリング

火照ってる 体温上昇



アイシング



安静



アイスバス



こまめな水分補給

アクティブリカバリー



サイクリング



ヨガ

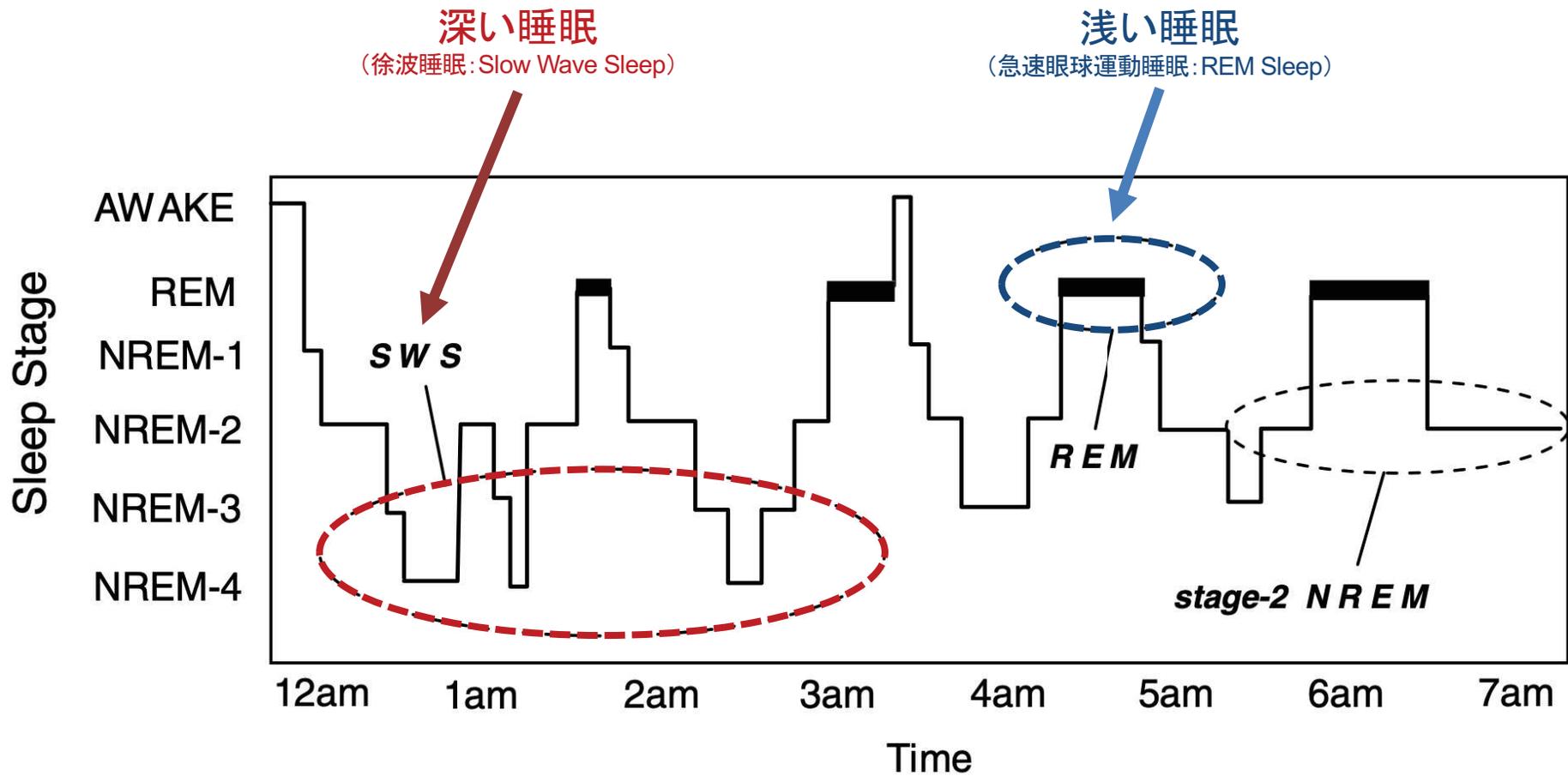
パッシブリカバリー



セルフマッサージ



入浴



出典: Matthew P. Walker : The Role of Sleep in Cognition and Emotion(2009)



ボーダー：**8**時間

最適：**9**時間

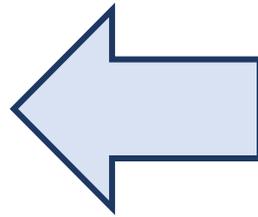
睡眠時間8時間以上の
選手と比べると

傷害発生リスク

: **1.7**倍

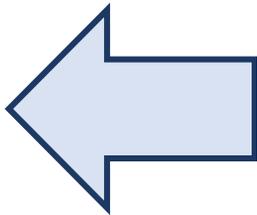


3時間前



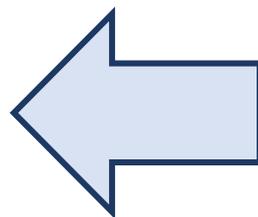


2時間前



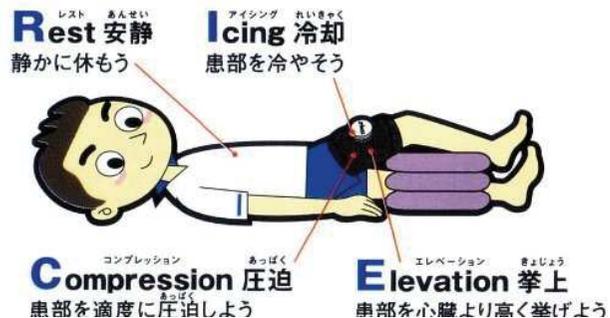


30分前



痛みがある:怪我した直後の対応

張ってる・痛みがある → 筋肉の緊張、炎症



Protect
(保護)



Optimal
(最適な)

アイシング20分 ↔ **圧迫40分**



C M Bleakley , P Glasgow , D C MacAuley:PRICE needs updating,should we call the POLICE?.BJSM.2012

張っている: 筋肉の張りがある場合の疲労回復方法

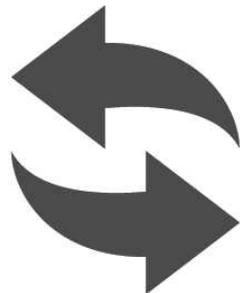
張ってる・痛みがある → 筋肉の緊張、炎症

交代浴

温 3分



3-5セット



冷 1分



ストレッチング



リリース(ポール or 徒手)

Life
Performance



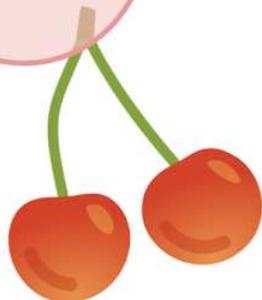
～ 栄養編 ～



栄養フルコース型

100-150g

果物



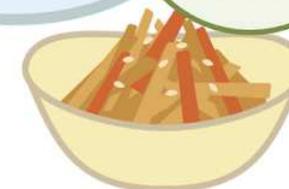
乳

100g

200-250g



副菜
(野菜)



主菜

肉・魚合わせて
200-250g



主食

250-300g



実際の食事(寮生)



朝



昼

Breakfast : **練習** Lunch : Dinner : Before bed time:



夜

実際の食事(自宅)

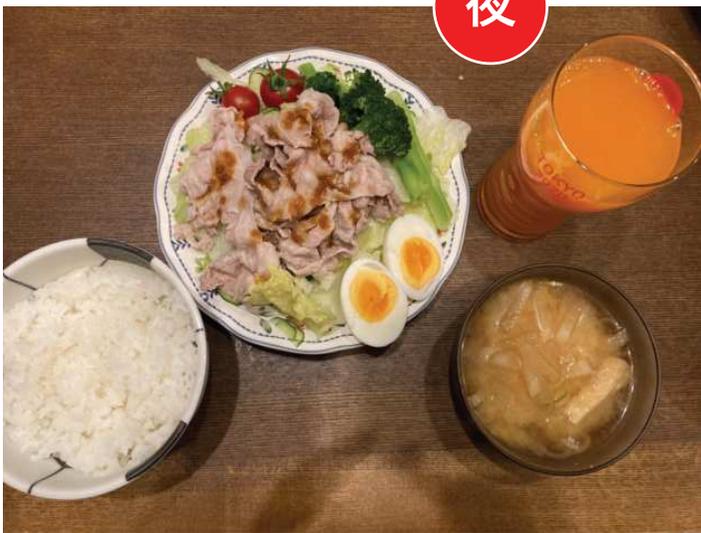


朝



昼

Breakfast : **練習** Lunch : Dinner : Before bed time:



夜

実際の食事(良い例:羽立大倭)



朝



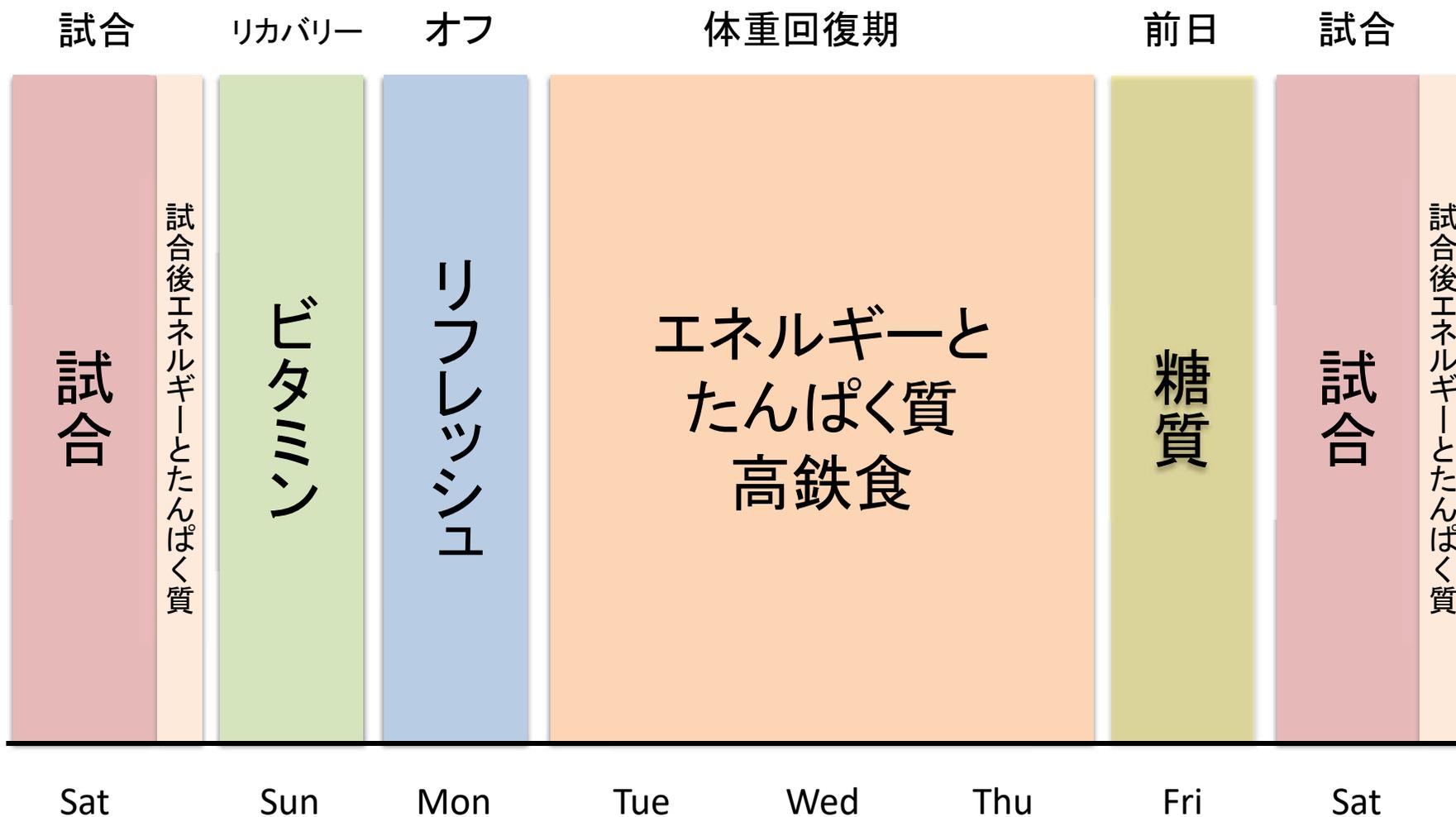
昼

Breakfast : 練習 Lunch : Dinner : Before bed time:



夜

試合期1週間の食事イメージ



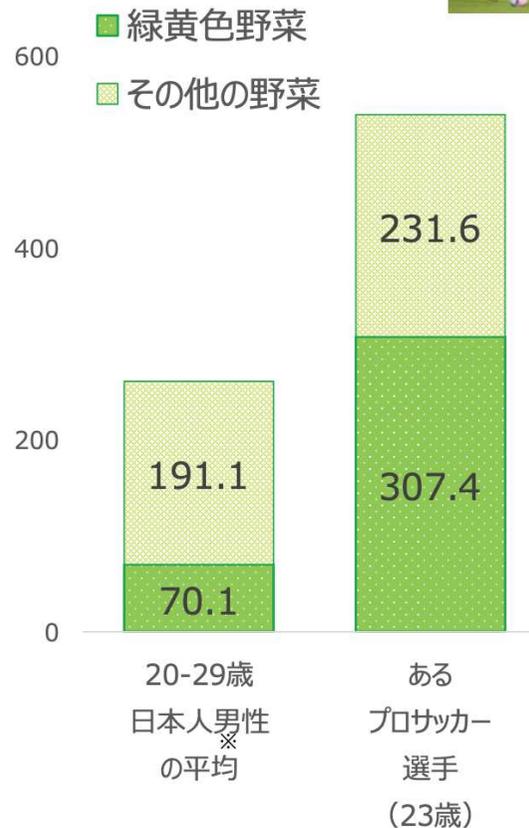
あるJリーガーの食事(高鉄食)



Breakfast 7:18 **Tr** Lunch 12:20 Snack 15:55 **Tr** Dinner 18:27 Before bed time 21:18



あるプロサッカー選手の野菜のとり方



※ 厚生労働省「平成30年 国民健康・栄養調査結果」

あるJリーガーの食事(試合日)



朝



昼

Breakfast 8:15 Lunch 12:22 Snack 14:30 Snack 15:33 Game 19:00 Dinner 23:00 Before bed time 1:30

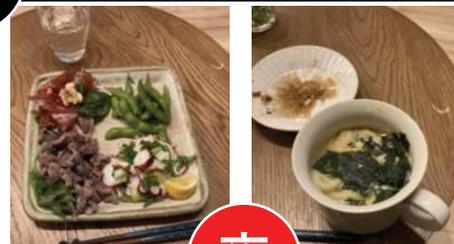
試合



試合前



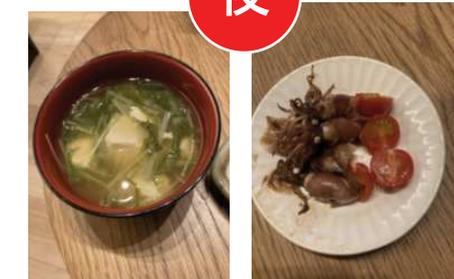
補1



夜



ハーフ
タイム



試合前日に控えた方がよい食事



生魚



生もの



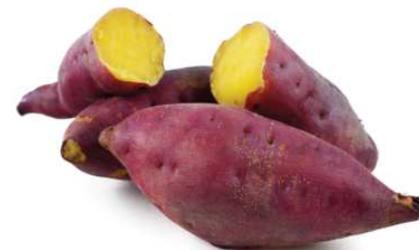
生野菜



刺激が強い食べ物



揚げ物



食物繊維が多い食べ物

連戦時の食事



うどん1杯



餅1個



オレンジジュース1杯



フルーツ各種

3.5時間前



バナナ1本



梅干し1個

1時間前



一口羊羹1本



梅干し1個

ハーフタイム

Kick OFF

糖質1.2g/kg
400kcal



バナナ2本



甘酒2杯

試合直後

糖質1g/kg
400kcal



まともな食事

1時間後

糖質1g/kg



ギリシャヨーグルト
1個



ブルーベリー
1個



マヌカハニー(はちみつ)

6時間後

就寝直前

たんぱく質を多く含む食品(2-2.5g/kg)

数値は可食部100gあたりのたんぱく質含有量



鶏ひき肉 20.9g



ハム 16.5g



鶏むね肉 19.5g

ローストビーフ 21.7g



豚ヒレ肉 22.8g



鶏ささみ 23.0g



たら 17.6g



さんま 18.5g



ぶり 21.4g



さば 20.7g



さけ 22.3g



まあじ 20.7g

鉄を多く含む食品(25mg/日)



牛赤身肉

100gあたり 鉄 2.8mg



ハツ (焼き鳥)

100gあたり 鉄 5.1mg



豚レバー

100gあたり 鉄 13.0mg
(鶏レバー9.0mg)



ぶり

100gあたり 鉄 2.6mg



めざし

1尾17gあたり 鉄 0.3mg



かつお

100gあたり 鉄 1.9mg



まぐろ

100gあたり 鉄 1.1mg



あさり

20粒あたり 鉄 1.9mg



あさり佃煮

10粒13gあたり
鉄 2.4mg



しじみ

しじみ15粒あたり
鉄 0.8mg



納豆

1パック50gあたり
鉄 1.7mg



がんもどき

1個100g (直径8cm)
あたり 鉄 3.6mg



高野豆腐

1枚16gあたり 鉄 1.1mg



油揚げ・生揚げ

生揚げ1枚200gあたり
鉄 5.2mg



ゆで大豆

100gあたり 鉄 1.8mg



えだまめ

20さや50gあたり
鉄 0.7mg



水菜

お浸し1人前60gあたり
鉄 1.3mg



小松菜

お浸し1人前60gあたり
鉄 1.7mg



あおのり

小さじ1杯1.0gあたり
鉄 0.8mg



玄米フレーク

1食40gあたり
鉄 3.8mg

ビタミンDを多く含む食品(25 μ g/日)

数値は可食部100gあたりのビタミンD含有量



うなぎ蒲焼 19.0 μ g



しまあじ 18.0 μ g



さんまみりん干し 20.0 μ g



たちうお 14.0 μ g



まぐろトロ 18.0 μ g



いわしみりん干し 53.0 μ g



いわし丸干し 50.0 μ g



いわし 32.0 μ g



あんきも 110.0 μ g



かわはぎ 43.0 μ g



さけ 32.0 μ g



さんま 15.7 μ g

ビタミンDを多く含む食品(25 μ g/日)

数値は可食部100gあたりのビタミンD含有量



田作り 30.0 μ g



いかなご佃煮 23.0 μ g



煮干し 18.0 μ g



しらす干し 46.0 μ g

「まるごと小魚」を
しっかり食べよう

ビタミンAを含む食品



モロヘイヤ
840 μ g



にんじん
690 μ g



あしたば
440 μ g



しゅんぎく
380 μ g



ほうれん草
350 μ g



かぼちゃ
330 μ g



にら
290 μ g



おかひじき
280 μ g



こまつな
260 μ g

※ β -カロテンは体内でビタミンAに変換される

ビタミンCを含む食品



パプリカ
170_{mg}



芽キャベツ
160_{mg}



なばな(菜の花)
130_{mg}



ブロッコリー
120_{mg}



カリフラワー
81_{mg}



ピーマン
76_{mg}



ゴーヤ
76_{mg}



モロヘイヤ
65_{mg}



水菜
55_{mg}

発酵食品(プロバイオティクス)



ヨーグルト



チーズ



納豆



甘酒



キムチ



味噌汁



さば味噌



かつお節



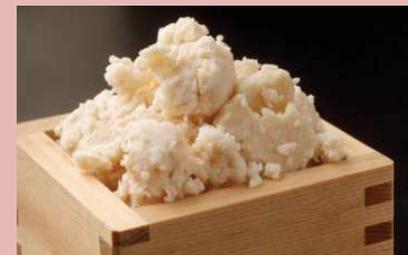
ぬか漬け



アンチョビ



酢



酒粕

水溶性食物繊維

海藻



もずく



めかぶ



わかめ
酢の物



ひじき

こんにやく しらたき



さしみ
こんにやく



みそ田楽



おでん
(こんにやく・しらたき)

ヌルヌル ねばねば



なめこ
おろし



okra
おろし



モロヘイヤおひたし

豆 きのこ



五目煮豆



豆
サラダ



えだまめ

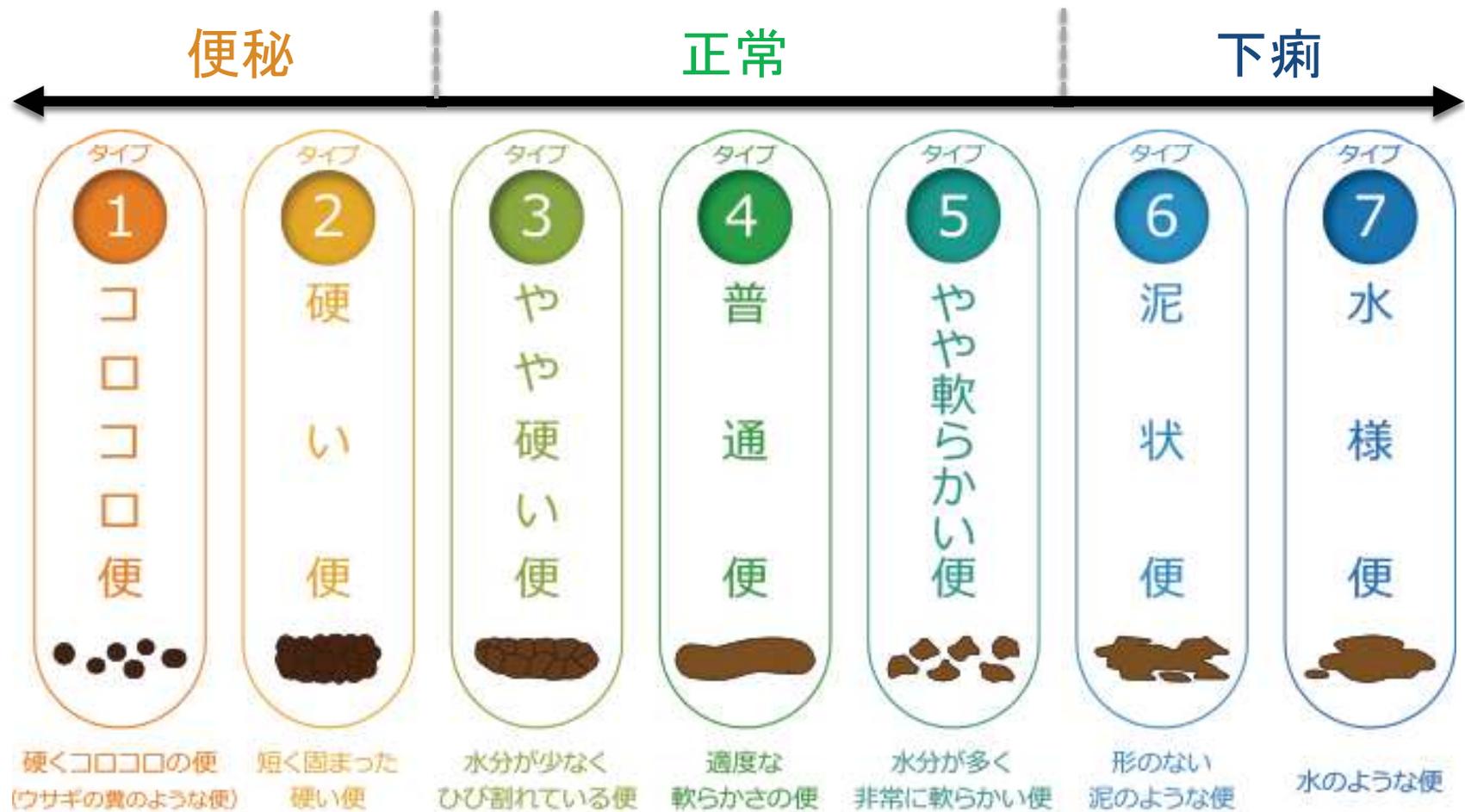


きのこ汁



しいたけ焼き

うんこドリル



体調を崩した際の回復食



お粥



やわらかいご飯



雑炊



リゾット



雑煮



茶碗蒸し



湯豆腐



プリン



りんごジュース



桃の缶詰



バナナ



ハーゲンダッツ(バニラ)

※熱がある時にオススメ

大前提としては、バランスの良い食事を摂ろう！

