

スポーツ栄養レター Vol.4

チアダンス選手権予選大会に向けた栄養戦略

チアリーダーの皆さん、こんにちは！株式会社明治です。
 まだまだ暑い日が続いていますが、元気に過ごせていますか？
 いよいよ予選大会が近付いてきましたね！
 大事な本番で日々の練習の成果を発揮するためには、選手権当日に向けた栄養戦略が大切です。
 大会前の食事の摂り方から勝負は始まっています！ポイントを押さえて、是非実践してみてください！



★印の主食と果物を多く摂り、デザートにはカステラなど炭水化物（糖質）が多いものがおすすめ

1 大会前日の栄養戦略

エネルギー源の炭水化物(糖質)をたっぷり摂る！

筋肉にグリコーゲンの形でエネルギーを蓄え、その量を本番に向けて多くためておくことがポイントです。



コンディションを整える果物を補給！

大会に向けての緊張感やストレスが高まる中で、体調を整えるビタミンCを含んだ果物を摂ることも必要です。



●写真：「ジュニアのためのスポーツ食事学」 柴田 麗著 Gakken

NG! 大会前日に避けたいおかず

- 揚げものや脂の多い肉など、コッテリしたものは消化に時間がかかり、胃腸に負担をかけます。
- 食物繊維の多い根菜物などは腸内にガスがたまりやすくなるので避けましょう。
- 生ものや刺激物、普段食べられないものも避けましょう。

2 大会当日の栄養戦略

踊り始める3～4時間前
朝食を済ませておく！

おにぎり カウどん みかん カステラ ハチミツトースト

～1時間前

バナナ エネルギーゼリー

直前

アメ

演技開始

炭水化物（糖質）を多く含む主食と果物中心の食事でエネルギーをためておく！

消化の早いものでエネルギー補給！

すぐエネルギーになるものを！

※上記は消化時間を考慮した食品例です。

当日のスケジュールに合わせて組み合わせをアレンジしましょう。

3 演技後の栄養戦略

演技後は炭水化物（糖質）とたんぱく質を補給！

終了後はできるだけ早いタイミングで栄養補給をすることが大切！

果汁100%ジュース + ハムやチーズのサンドイッチ

バナナ + 牛乳

おにぎり + プロテイン



栄養からのアプローチでパフォーマンスが変わる！