

YAMAGATA Dream kids Spring Camp Meal Report Vol.4

2012/3/24(Sat) - 3/26(Mon)

3月24日(土)

今回のスプリングキャンプは「本番に臨む」をテーマに「自分をコントロールする」ことをねらいとして各プログラムを実施しました。

初日の運動プログラムのレスリングでは、トレーニングも厳しく、運動量もかなり多かった様子で、キッズは筋肉痛に悩まされたようでした。そこで、1日目の夕食には、傷ついた筋肉を修復するために必要な「タンパク質」を中心に、主菜に豚肉、副菜に豆腐を用いた献立としました。ただし野菜もしっかり食べられるよう、主菜にも副菜にも野菜を使用しました。

タンパク質摂取というと、「肉」と考えがちですが、同時に脂質も過剰となってしまいます。また、タンパク質が体内で利用される効率を考えると「大豆製品」「卵」「魚」「乳製品」など、数種類の食品を組み合わせ、運動後なるべく早く摂取することがベストです。



【発行】
山形県スポーツタレント発掘事業
実行委員会
Tel 023-615-6415
Fax 023-615-7933
e-mail team-yamagata@y-dreamkids.jp

スプリングキャンプ献立表

【成長期の食事/本番に臨む】

1日目 夕食

タンパク質中心メニュー
・ごはん ・肉野菜炒め(豚肉脂身少なめ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、もやし、など) ・豆腐のサラダ(レタス、豆腐、トマト、きゅうり、胡麻ドレッシング) ・パイナップル

2日目 朝食

和食メニュー
・ご飯(ふりかけ) ・焼魚 ・納豆 ・温泉卵
・さつまい汁(さつまいも、ねぎ、にんじん、豚肉、だいこん、など) ・小松菜とにんじんのごま和え ・オレンジ
・ヨーグルト

2日目 昼食

お祝い弁当
・ちらしずし ・エビフライ ・ハンバーグ ・鶏からあげ
・フルーツ など

2日目 夕食

炭水化物中心メニュー
・ごはん ・鶏肉のオレンジ煮(ポテトサラダ、ブロッコリー、パスタ添え) ・ミネストローネ(玉ねぎ、にんじん、マカロニ、じゃがいも、トマト、など) ・プリン

3日目 朝食

パンメニュー
・バターロール ・バケット(マーガリン、ジャム)
・スライスチーズ ・スクランブルエッグ(ケチャップ)
・ボイルウインナー
・ボイル野菜(かぼちゃ、にんじん、じゃがいも、など) +ドレッシング
・コーンポタージュスープ ・バナナ ・牛乳(ミルメーク)

3日目 昼食

試合前の食事(炭水化物中心メニュー)
・五目ごはん(少し多め) ・鶏てりやき ・シューマイ ・豚ヒレカツ(いずれも一口サイズ) ・里芋と大根のそぼろあんかけ
・キャベツと豚肉のしゃぶしゃぶ風 ・オレンジ ・豚汁

3月25日(日)

この日は朝8時半からレスリングの練習が始まりました。そのため朝食で摂取したエネルギーが素早く運動エネルギーとして利用される必要があります。また、あまり胃に長く留まる食事だと運動中に気分が悪くなったり、集中できなくなったりしてしまいます。そこでこの日の朝食には油が少ない主菜と火を通した野菜を提供するために、和食メニューとしました。また、食べる量は「自分をコントロール」するために、自分で必要な量を取り分けてもらいました。キッズは皆朝食もしっかり食べていたようでした。

午後の運動メニューは「ライフル射撃」という、これまで経験してきたスポーツとは少し異なったタイプのものでした。この競技では集中力が求められ、頭や目を使う競技と考え、頭を働かせる唯一のエネルギー源である「炭水化物」をしっかり補う献立としました。またキャンプ2日目で疲労感も高まっていることから、オレンジで疲労回復を試みました。

3月26日(月)

最終日はライフル射撃の予選・決勝が行われました。この日の昼食メニューは試合に備えるために「炭水化物中心メニュー」としましたが、弁当での提供でしたので、量は多めにしました。しかし予選を午前中に終えなかったキッズもいたため、午後の試合に備えるために食事をコントロールする必要がありました。これは予定外のことでしたが、ライフル射撃の指導者のアドバイスを受け、食べ過ぎないように気を付けたキッズもいたようです。まさに「本番に臨む」ために「自分をコントロール」できたことになりましたね。

この他試合直前の食事で大切なことは、水分をしっかり摂取すること、よく噛むこと、そしてゆっくり、楽しく食事です。食事は試合前の緊張をほぐし、リラックスして食べてこそ消化が促進され、栄養が吸収・利用されます。

そして今回のキャンプで驚いたのは、キッズの食欲です。これまでは野菜料理の残食にがっかりしていたのですが、今回は残食がほとんどなく、キッズ一人あたり1.2人前の量を食べた計算になります。身体が大きく変化する時期が近づいていることがわかります。

