

アメリカンフットボールのシーズンの取り組み方の違いと栄養

American football's difference the way of season and Nutrition

1K03A154-1

中松 正樹

指導教員

主査 土屋純先生

副査 鳥居俊先生

《緒言》

4年間、必死にアメフトをやって、昼夜関係なくビデオ研究や技術向上に努めていた。その中で、本当に栄養に関しては無知だった。トレーナーチームはたくさん情報を与えてくれるのに対してそんなに真剣に向き合っていなかった。ところが、シーズンを終えてみて、思い返してみると、栄養がすべての基本を作り上げていた。身体が健康な状態にあって初めて練習に参加し、試合にも出ることができる。基本中の基本であるにも関わらず一番見落としがちな部分でもあった。やはり、練習時間も長く、寝る時間なども毎日違うので、食事の時間も不規則になり、とにかく食べておけば良いという考えになっていた。ほとんど栄養については考えていなかった。本当に必要なのは、シーズンごとの目的や行っている運動の強度を知り、それに見合った栄養を摂取することであった。早稲田大学米式蹴球部の年間トレーニングの現状を把握し、トレーニングの強度にあった栄養を補給するにはどうしたらよいのかを検討することを目的とする。

《方法》

早稲田大学米式蹴球部のシーズンの取り組み方の違いを研究して、アメフトのトレーニングに必要な栄養を調べる。

(1) 早稲田大学米式蹴球部の1年の流れ

- ①. プレシーズン
春のリーグ戦に向けての準備期間。
- ②. インシーズン(春)
リーグ戦で対戦しないチームと約7試合をおこなうインシーズン(秋)と同じ日程で試合感覚を養う時期。
- ③. ポストシーズン
インシーズン(春)を終え、インシーズン(秋)に向けて集中練習をする時期。
- ④. インシーズン(秋)
リーグ戦開幕の時期。3ヶ月の間で2週間に1試合のペースで試合を行う。
- ⑤. オフシーズン
世代交代の時期。

(2) アメフトのトレーニングに必要な栄養

アメフト選手が1日に必要な摂取量は約4500～5500kcalが必要と言われている。

《結果》

アメフト選手は、試合で最高の状態でたたくために、身体を大きくし、それにともない、筋肉を肥大させなければならない。筋肉を肥大させるためには、過酷なトレーニングも勿論必要なのだが、それでは筋肉は損傷してしまう。筋肉を肥大させるもっとも大きな要因は食べ物にあることがわかった。食べ物の摂取の仕方をよく考えなければならない。また、食べ物はよって筋肉にも影響を与えているが、怪我に対しても非常に良い影響を与えていることがわかった。怪我をしている部位によって積極的に摂取する食べ物も変わってくるので、それによって早い回復ができる。何事に関しても食が全てを作り上げている。

《結論》

身体が資本で私たちはプレーをしているので、どんなにすごい戦術、技術を持っても、それを活かすための健康な身体がなかったら意味がない。4年間のアメフト生活を振り返って、栄養という最も重要な分野をおろそかにしていたことに気づいた。自分自身が成し遂げられなかったものを後輩に伝え、常にモチベーション高く、最高のパフォーマンスをしてもらえるように貢献することができるように務めていきたいと考えている。

今回得た知識はアメフト生活以外でも活用できるので、今後の人生に活かし、自分に関わるすべての人にこの知識を少しでも還元し、健康に生き生きとした人生を送ってもらいたい。