

勝負を決める レース前の食事

“レース前は競技のことで頭がいっぱい！！”という選手はいませんか？

選手にとってレースは、日々の練習など努力の成果を表現するパフォーマンスの場。しかし、セーリングでは、レースが2日～1週間以上と長期に及ぶこともある上、場所によっては理想的な食事を必ず確保できる保証がありません。では、レース期間中に高いパフォーマンスを発揮するためには、食事でどんな準備を整えればよいのでしょうか？

○ レース前に心がけたいこと ○

- ・ レースで必要なエネルギー源（特に炭水化物）を事前に食事から蓄えておくこと
- ・ 普段から食べ慣れた料理を選ぶこと

※緊張しやすい選手・胃腸が弱い選手は…

緊張や疲れから消化吸収能力は落ちるため、胃腸に負担をかける油ものや生物、食べ慣れない料理は控え、胃腸の負担を軽くすること



自分でできる レース前の食事の整え方

○ レース前日にできること ○

レース前日のイメージは、“主食たっぷり” & “おかず少なめ”

- ・ 丼などで主食量アップ
- ・ 汁物に麺類&餅をプラス

脂質が多い揚げ物や生物はなるべく控えめに



- ・ 果物はたっぷり
- ・ 果汁100%ジュースをつけてもOK



炭水化物の多い
かぼちゃやいも類を
プラス



○ レース当日の朝にできること ○

起床のイラスト 朝食のイラスト 集合 機装準備



起床 …… 朝食は3～4時間前が目安 …… レース

朝9時の出艇なら…
→朝食は5～6時頃

朝食がしっかりとれない人
→集合や機装の合間に
補食でエネルギー補給を！

～補食でこまめに
エネルギー補給～

