

# スマイル No.4

令和3年5月20日  
平戸市立中部中学校  
養護教諭 江下聖奈

## 中総体「大丈夫！やれることはやった！」

これまで人が見ていないところで沢山努力してきた人もいます。もっと頑張ればよかったと感じている人もいるかもしれません。でも中学校に入学してから、全員がこれまで部活を続けてきました。小学生から頑張っていた人も知っています。辞めたいと思ったこともあるでしょう。でも負けずに続けてきたことは、全員の自信になることです。あと数日。

「大丈夫！」自分に言い聞かせて！自分の体を動かせるのは自分の気持ちです！！



自分の体を動かせるのは、自分の気持ち。  
自分の体は、自分が食べたものからつくられます。

試合1週間前の食事は・・・

炭水化物 ビタミン ミネラル 

徐々にトレーニングを減らし（テーパリング）、休息を適切にとり体調を整えることが多いですが、食事は、高糖質食として筋肉のグリコーゲンを増やす食事を心がけます。風邪やけがの予防のために、ビタミンAやビタミンC、ミネラルを十分に補給できるといいです。

試合前日の食事は・・・

炭水化物 果物 

前日の夕食はできるだけ早めにとり（就寝3～4時間前が望ましいと言われます）十分に睡眠をとりましょう。生ものや油っこいもの、根菜類、香辛料をたくさん使ったメニューは避け、炭水化物を多く含む主食と果物を中心にとりましょう。

当日の朝は・・・消化の良い、普段食べなれているものを食べるといいでしょう。



運動  
と

5大栄養素

