

ラグビー食事学で カラダづくり に トライ!

第1回▷ 食事と栄養補給の重要性

体を大きくしたい。もっとパワーやスピードを身につけたい。ラグビーをやっている人なら誰もがそんな思いを抱いているでしょう。その一方で、大きく強い体を作る上で栄養の摂り方がいかに重要な役割を担っているかは、あまり知られていません。たくさん食べたり、プロテインを飲んだりすればいいと思っている人、いませんか。でも大きく強い体を作るためには、バランスよく栄養を摂り、しっかり休養することが大切なのです。この連載では、ラグビー選手の体作りに合わせた栄養補給のノウハウを紹介していきます。

監修▶株式会社 明治 講師▶柴田 麗 (管理栄養士)



[PROFILE] しばた・うらら/株式会社明治 管理栄養士、健康運動指導士
ベガルタ仙台、モンテディオ山形、鹿島アントラーズ下部組織、サッカー日本代表の酒井宏樹選手などサッカーチームでの栄養サポートを担当する他、自転車競技やライフセーバーへのサポートなど、幅広い活動を行っている。一昨年から大学ラグビーチームでの栄養指導も開始。著書に「ジュニアのためのスポーツ食事学(学研パブリッシング)」がある。

栄養は パフォーマンスの基礎

人間は食事を通じて栄養を補給し、寝ることで体が作られます。その毎日の食事と睡眠によって作られた体で、みなさんは毎日練習を行っているわけです。そして、毎日の積み重ねによって体力や技術が向上し、戦術を身につけ、「自分たちはやれる」という自信を持つようになるのです。それらすべてを集めた結果が、パフォーマンスとして試合に表れるのです。

そう考えれば、体作りや心を高める土台となっているのが栄養と休養であり、それがいかに重要であるかが理解できると思います。土台がしっかりしていれば、それだけパフォー

マンスも向上します。逆に土台が弱いまま厳しい練習をすると、いいトレーニングは続けられませんが、ケガをする可能性も高くなります。だからこそ、土台を作り上げるための栄養補給と休養を考えることは大切なことです。

もうひとつ、食事の時間はコミュニケーションを高める機会にもなります。特にチーム競技で求められる他者とのコミュニケーション能力を食卓で培うことができます。食事にはそういう側面もあります。

ラグビーはスポーツの中でも特に身体的な負荷が大きい競技です。走り続けるための持久力が必要です。ぶつかることによって筋肉が壊れます。そうしてダメージを受けた体を修復するには、食事で栄養を補給することが大事になります。激しい競技だからこそ、より多くの栄養を摂らなければならぬのです。

ラグビー選手の特徴としては、大きく、かつ走れる体にしなければならぬという点があげられます。自分の体に自信があればコンタクトの際に恐怖心を抱かなくなり、それによって他のプレーにも好影響が表れます。まずはそれを前提とした上で、ポジションに合わせて体重、体脂肪を調整し、走れる体にしていくのがいいでしょう。

量とバランスで 食事を考える

ラグビー選手にとって理想の体を作る基本となるのは、毎日の食事です。そして食事は、「量とバランス」で考えなければなりません。

体を大きくしようとする際、多くの人は食事の「量」のみに注目しま

す。しかし栄養とはそれだけでは機能しません。いくら筋肉の材料となる栄養素を摂っても、それを体の中で機能させる栄養素がなければ、筋肉は大きくならないのです。だからこそ、栄養のバランスを考えて食事を摂ることが大切になります。

具体的には①主食、②おかず、③野菜、④果物、⑤乳製品という5つの食品を毎食揃えることで、ラグビー選手の体作りにあった食事の基礎ができます。必要な栄養素がすべて摂れる食事の型で、これを「栄養フルコース型」の食事と呼びます。

逆にこれが揃っていない場合は、いくらプロテインを飲んでも体は大きくなりません。またこのバランスを考えずに量を増やすと、体脂肪だけが増えたり、持久力が低下するなど、思うような体作りができなくなりま

す。まずはこの5つの食品を揃える習慣をつけることが第一歩です。

最近では多くのチームで練習後にプロテインを飲む習慣が定着してきましたが、いくらプロテインを飲んだところで、ベースとなる食事をバランスよく食べられなければ本末転倒です。これはラグビーに限ったことではありませんが、「たくさん食べれば体が大きくなる」と誤解している選手がまだまだ多いように感じます。またプロテインをたくさん摂ったら筋肉が大きくなると勘違いしている人も多い。正しい体作りのためには、バランスよく食べる習慣をつけた上で、練習後や寝る前にタイミングよくプロテインを活用するのがベストです。



「栄養フルコース型」の食事例。バランスのいい食事が、体作りの基礎になる(丸数字は5つの食品を示す)

中学生から高校生は特に体が大きく作っておかなければ、その後のステージでも強い体ができにくくなります。また骨が成長していく時に栄養が不足していると、体はそれ以上成長しなくなりま

す。つまりこの時期を逃すことは、選手として大きなチャンス逃すことにもなるのです。まずはできるだけ早い段階から栄養に関する知識を学び、正しい食習慣を身につけることが、体作りでは何より大切です。