

関 根 豊 子
株式会社LEOC
スポーツ栄養事業企画部
公認スポーツ栄養士

コンペ前日の理想的な食事メニュー(コンペ前日の食事・栄養戦略)

今までの練習成果を存分に発揮したいコンペ直前に、それまでと全く違った練習をする必要はありません。量や強度は変化するかもしれませんが、普段通りに近い練習で、仕上げをするパターンが多いと想像します。実は食事も同じです。コンペ前日も、基本はいつも通りに近い食事ですが、いつもよりコンペに必要なエネルギー基質を身体に確保できる内容にする必要があります。

コンペ当日、どんな体の状態が理想でしょうか？

疲労がなく、踊るためのエネルギーがしっかり身体に貯蔵できていて、でも、満腹でも空腹でもなく、胃腸もすっきり。こんな感じでしょうか。

多くのスポーツにおいても、試合前のコンディショニングは同様です。ただし、調整にかける日数は、エネルギーどのくらい必要かによって変わり、マラソンのように 2 時間以上走り続けるスポーツではレース 3 日前から、サッカーのように 90 分前後の試合では前日からの調整パターンが多くみられます。柔道やサーフィンなど、数分の試合が 1 日に複数回行われる競技では前日から調整に加え、当日の試合間でも栄養補給を行っています。

社交ダンスの場合は、最後のケースに近いので、コンペ前日からの調整と、当日の種目・ラウンド間の栄養・水分補給がカギになるでしょう。

まずはコンペ前日の食事の摂り方、ポイントを 2 つ挙げます。

- 1 つめはエネルギー源である糖質をしっかりと確保すること、
- 2 つめは消化時間を考えた内容にすることです。

1. 糖質の確保について

ヒトは身体を動かすエネルギー源として、糖質も脂質もタンパク質も使いますが、強度の高い運動を行うときは糖質をエネルギーとして利用する割合が高くなります。2020 年 2 月にスタンダード選手 5 組、ラテン選手 5 組の計 20 名のプロ選手に参加していただき、JBDF 科学委員会が実施したダンス時の心拍数測定実験では、各種目で心拍数が 150bpm 以上に達しており、競技社交ダンスの各種目は、中等度から強度の生体負荷を示すことが分かりました¹⁾。このことより、コンペ時は、身体に、エネルギー源として糖質を蓄えておく必要があると考えられます。どの程度摂取すべきかについては、アメリカスポーツ医学会によるアスリート向け糖質摂取ガイドライン²⁾、90 分未満の試合前の準備として、試合

前 24 時間で体重当たり 7~12g が参考になります。

表 1 に、糖質を多く含む食品と 1 食当たりの糖質量を示しましたので、実際の摂取例を考えてみましょう。体重 70 kg の選手のケースでは、コンペ前日に糖質 490~840g の摂取が目安となります。この量を朝昼夕の 3 回に分けて摂るとすると、1 食は 130~280g、つまり、ごはんを 300g に、じゃがいも 1 個、オレンジジュース 200ml の組み合わせ（炭水化物約 150g、エネルギー 634kcal）、あるいは、パスタ乾麺 200g をゆでたもの、6 枚切りの食パン 1 枚にたっぷりジャムを塗ったものにバナナ 1 本の組み合わせ（炭水化物約 200g、エネルギー 956kcal）となります。1 点、注意点は、糖質を体内に貯蔵する際には、水分も一緒に蓄えられる、つまり体重が増えることが挙げられます。ガイドラインはかなり幅のある設定となっていますし、コンペ前は練習量を減らしていたり、移動日になっていたりして、消費エネルギー量がいつもより少ない可能性もありますから、日常の摂取量からは増加させる、けれど、体重が増加しないか増加しても許容範囲内にとどまる量で調整することが必要でしょう。

2. 消化時間を考えた食事内容について

試合時には、胃は空っぽ、でもエネルギーは十分に蓄えられているという状態であるのがベストです。そのため、試合時間から逆算し、消化しきれないものは避けたほうが良いと考えられます。コンペが午前中からスタートする場合、前日昼食から気をつければよいでしょう。消化に時間がかかるものは脂質です。したがって、前日の食事は低脂肪に整えることが必要となります。たんぱく質摂取量を減らす必要はありませんが、主なたんぱく質源である肉や魚は脂質も含むため、種類や部位を選ぶ必要があります。また、油脂摂取量が多くなる料理、例えば、揚げ物（天ぷら、カツ、フライ、コロケ、唐揚げなど）、ルウが使われたもの（カレー・ハヤシライス、シチュー、グラタンなど）、マヨネーズ和え・焼きなどは、避けた方が良いでしょう。もう 1 つ、食物繊維にも注意が必要です。普段通りの摂取量であれば問題ないと考えますが、運動前の食事で大豆や根菜類など食物繊維の多い食材を摂ると、運動中に胃腸の不快感があらわれる方は、コンペ前も避けておきましょう。加えて、コンペ前の緊張や興奮は、消化・吸収を低下させます。消化の第一段階である咀嚼を大事にし、よく噛んで食べるようにすると良いでしょう。ただし、消化が良いから、とおかゆや雑炊などを選ぶと、炭水化物量が少なくなるので要注意です。

最後に、食品衛生の視点を追加します。食中毒などで体調を崩すことは避けたいところです。前日は、しっかり加熱されたものを食べましょう。刺身など生ものを食べるのはコンペ後のお楽しみにとっておきます。

表1 糖質を多く含む食品と1食当たりの糖質量³⁾

食品成分	1食あたりの目安	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 総量 g
ごはん	1膳	150	234	3.8	0.5	55.7	2.3
食パン	6枚切1枚	60	149	5.3	2.5	27.8	2.5
イチゴジャム	大きさ1	20	39	0.1	0.0	9.7	0.2
ゆでうどん	1玉	200	190	5.2	0.8	43.2	2.6
マカロニ・スパゲッティ(乾麺)	1人前	100	347	12.9	1.8	73.1	5.4
もち	1個	50	112	2.0	0.3	25.4	0.3
じゃがいも/皮なし/蒸し	1個	100	76	1.9	0.3	18.1	3.5
バナナ	1本	80	74	0.9	0.2	18.0	0.9
オレンジジュース	1パック	200	90	1.6	0.0	22.0	0.6

注：糖質は炭水化物から食物繊維を除いたものと定義されるが、ここでは広義にとらえ、糖質と炭水化物はほぼ同じとする。

参考文献

- 1) Heart rate in Ballroom dance in Japanese professional dancers. 桐蔭スポーツ科学 4 巻 2021 p29-33 和訳はダンスマイライフ 88号 2021年参照
- 2) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. J Acad Nutr Diet. 2016 Mar;116(3):501-528.
- 3) 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

コンペ当日の食事・栄養戦略と水分補給

コンペ当日は、スタート時間、ラウンドの進み方など、スケジュールに合わせ、固形・液体などどのような形態でエネルギー補給するかがポイントになります。

1. 当日、ラウンド前の食事について

まず、ご飯とおかずを組み合わせるような食事は、スタート時間がから逆算して3時間くらい前に終わっておきます。緊張や興奮の度合いにもよりますが、おおよそこのくらいの時間を開ければ、胃は空になり、動きに支障が出ないと考えられるからです。内容は、前日に引き続き、糖質を中心にし、脂肪は控えます。したがって、コンペ当日の朝食としては、バタートーストとコーンスープというような洋食よりは、ごはんと味噌汁を中心にした和食の方が良いかもしれません。

スタート3時間前に食事をすることが、朝食と昼食の間になってしまうなど、日常的なスケジュールから逸脱してしまう場合は、2回に分けるとよいでしょう。早い時間に、フルーツやヨーグルトなどで軽めに食べておき、3時間前のタイミングでしっかりとした食事を食べる、あるいは、朝食をいつもの時間に食べ、スタート前に補食を摂る、の2パターンが考えられます。移動や準備の都合に合わせて計画してください。

スタート時間に近くなるにつれ、消化にかけられる時間が短くなりますから、2時間程度時間が空くなら固形物を、スタート直前になってしまうようならゼリーや飲料などが良いでしょう。可能な範囲で、起床から朝食、補食まで、コンペを想定したスケジュールで事前に試し、スタート時間のどのくらい前までに食事を終わっておくのがいいか把握しておくことをおすすめします。

当日のラウンド間のエネルギー補給も、上記同様に考えます。次のパフォーマンスまで2時間程度空くなら固形物、あまり時間が空かないのであればゼリー類など消化に時間がかからないものを選ぶと良いでしょう。

アメリカスポーツ医学会によるアスリート向け糖質摂取ガイドライン¹⁾を参考にすると、試合間のリカバリーのための糖質摂取量は、1時間に体重当たり1~1.2gが推奨されています。体重50kgの選手であれば、1時間当たり50gとなり、ごはん150g程度や、バナナ2本、フルーツジュース500mlが相当します。エネルギー補給を目的としたゼリー飲料などスポーツフーズの利用も良いと思います。他競技のケースでは、団子や大福、カステラなど和菓子を利用することもあります。市販品を利用する場合は、パッケージの栄養表示を確認し、炭水化物量を把握しておきましょう。

2. 水分摂取について

パフォーマンスを左右するのは、エネルギーの枯渇だけではありません。脱水もパフォーマンスを低下させることが分かっています。気温 30℃の暑熱環境では、発汗による体重の 2% (50 kgの選手であれば 1 kg) の脱水で、持久的運動能力や認知機能が低下することが分かっています²⁾。コンペ会場はここまで暑くないと思われませんが、パフォーマンスでの発汗で失われる水分は補給する必要があります。自分がどのくらい汗をかくかは、運動前後の体重変化で把握することができます。一曲ごとの発汗量までは難しくとも、どのくらい動くとのくらい汗をかくのかを知っておくと良いでしょう。

運動での発汗とは別に、緊張によって汗をかく人もいます。発汗の機構としては別ですが、脱水することには違いがないので、水分補給量には緊張による発汗量も考慮する必要があります。

一般的に運動中の水分補給には、糖質と塩分が入っているスポーツドリンクが推奨されます。これは、ある一定時間、食事を摂れない状況が想定されるからです。コンペのラウンド間で摂る補食の内容と合わせて、何を飲むかを決めると良いでしょう。例えば、最初のラウンド中、後の水分補給は、最後の食事や補食でエネルギー、塩分は確保できていると考えると水で良さそうです。しかし、直前のラウンドからあまり時間が空かず、補食を摂れていない、あるいは補食を摂れてもエネルギー量が十分ではない状況での水分補給は、スポーツドリンクが良いと考えられます。水、スポーツドリンクのどちらにしても、一度にたくさん飲むのではなく、少量をこまめに飲むようにし、動きに支障が出ないようにしましょう。

飲む量に関しても普段の練習時から、どのくらいの量なら動きに支障がないかを確認しておくことをお勧めします。また、使われている甘味料によっては、胃腸に不快を感じるケースもあるので、コンペ当日は飲みなれているものを選ぶこともポイントです。

コンペ当日は、補食にしても、水分補給にしても、衣装を汚さないように、メイクを崩さないように、と栄養面以外にも考慮すべきことがあるでしょう。様々は制約があるとは思いますが、自身のルーティンを確立し、最後の一步まで、美しく、力強く動けるよう、エネルギーを切らさないようにしたいものです。

下記に、ラウンド間の栄養、水分補給のスケジュールイメージを示します。参考にしてください。



注：ラウンド間のリカバリーとして、1時間に体重1kgあたり糖質1~1.2gが目安となる。

図1 ラウンド間の栄養、水分補給のスケジュールイメージ

参考文献

- 1) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. J Acad Nutr Diet. 2016 Mar;116(3):501-528.
- 2) Fluid and fuel intake during exercise. Coyle EF. J Sports Sci. 2004 Jan;22(1):39-55.

コンペ翌日の疲労回復の為に理想的な食事

1. 疲労回復に必要な栄養素

疲労を「運動により体内のエネルギー量が枯渇した状態」と考えると、まずは、運動で使われた糖質の再補充が速やかな疲労回復につながるでしょう。コンペ前日、当日も糖質中心に栄養補給をしてきたのに、また糖質！？と思われるかもしれませんが、競技者にとっては最も重要な栄養素なのです。とはいえ、2日間も糖質を中心に栄養補給をしていれば、たんぱく質やビタミン・ミネラル類の摂取量は少ない状況にあったと思われます。したがって、これらも補給する必要があります。

運動、トレーニングは、筋を破壊する行為で、栄養摂取と休養による修復とを繰り返すことで強化されます。コンペも破壊の過程と考えると、終了後は修復に必要なたんぱく質が必要です。糖質、たんぱく質の代謝には、ビタミン・ミネラル類が使われます。つまり、コンペ後は、主食、主菜、副菜がそろった食事を摂ることが、速やかな疲労回復につながると言えます。

とても基本的なことですので、がっかりされた方もいらっしゃるでしょう。ですが、パフォーマンスの向上についても、疲労回復においても、これを食べれば解決！といったような魔法の食べ物はないのです。

例えば、疲労回復に役立つ成分とされるイミダペプチドは鶏むね肉に多く含まれますが、糖質代謝に必要なビタミンB1は豚肉に含まれます。たんぱく質を摂るなら、肉でなく、魚でも良いですし、調理の必要のないヨーグルトで手軽に摂ってしまう方法もあります。どれも間違いではないのです。

コンペ後は緊張から開放され、リラックスしたいタイミングですから、基本的には好きなもの・食べたいものを優先して選んでよいでしょう。しかし、肉や魚などたんぱく質源を必ず食べる、また、緑黄色野菜を多めに食べるなど栄養密度の高い食事は心がけたいものです。

成人の場合は、打ち上げと称して、お酒を飲む場合もあるかもしれませんが。疲労回復の点からは、たしなむ程度にとどめておくことをおすすめします。疲労により、消化能力が下がっていることは考えられるので、脂質の多い食材・料理は少量にとどめておきましょう。

2. 速やかな疲労回復は、日常の栄養状態が関係

コンペ後も含まれますが、速やかな疲労回復には、日ごろの栄養摂取状況が大きく影響していると考えられます。コンペ前日、当日と偏った食事にするわけなので、日常からビ

タミンやミネラルが不足した状態にあると、不足幅はますます大きくなり、コンペ後に食事内容を元に戻したとしても、その落ち込みを埋めるのに時間を有することになるからです。

日常的には、体重を確認しながら、練習、日常生活で消費するエネルギー量に合わせて、食事を摂るようにしましょう。食事と食事の間が空きすぎないように、1日3回程度に分けて食べると、体たんぱくの分解を防ぐことにつながります。また、筋量を維持したい場合は、各食事でたんぱく質を摂取することが必要です。筋量を増量したい場合は、そのためのトレーニングと組み合わせてたんぱく質摂取量をやや増やすと良いでしょう。その場合も1回にまとめて摂るより回数を分けて摂るのが良いと考えられています¹⁾。糖質の摂取量が不足していると、せっかくとったたんぱく質もエネルギーに使われてしまいます。糖質も適切な量を摂りましょう。

食事全体としては、使用食材のバリエーションが多くなるほど、摂取できる栄養素の種類も増える傾向にあります。ただし、野菜類はレタスやもやしなどの色の薄いものより、小松菜や人参、カボチャなどの色の濃いものの方が含まれる栄養素の量は多いです。野菜に含まれるビタミン類には脂質と組み合わせることで吸収が良くなるものがあります。脂質は過剰になりがちな栄養素なので、多く摂ることを意識しなくても良いですが、過度に制限しないようにします。

食材・調理方法を選べば、自炊が良く、外食や中食がだめ、ということはありませんので、自身の生活スタイルに合わせて、食事スタイルも確立していけると良いと思います。

ダンスが一夜漬けで上達しないのと同様に、コンペ前を含め、1日だけ特別な食事にしても、競技力が上がることはありません。普段から、練習に必要なエネルギーの確保、ダンスに適した身体づくりのための栄養素の補給ができる食事を心がけておくことが重要です。

参考文献

1) 1) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. J Acad Nutr Diet. 2016 Mar;116(3):501-528.

コンペ前日の理想的な食事メニュー（コンペ前日の食事・栄養戦略）

コンペ前日の食事の摂り方のポイントを2つ挙げます。

- 1つめはエネルギー源である糖質をしっかりと確保すること、
- 2つめは消化時間を考えた内容にすることです。

コンペ当日の食事・栄養戦略と水分補給

コンペ当日は、スタート時間、ラウンドの進み方など、スケジュールに合わせ、固形・液体などどのような形態でエネルギー補給するかがポイントになります。

コンペ翌日の疲労回復の為に理想的な食事

コンペ後は、主食、主菜、副菜がそろった食事を摂ることが、速やかな疲労回復につながると言えます。パフォーマンスの向上についても、疲労回復においても、これを食べれば解決！といったような魔法の食べ物はないのです。