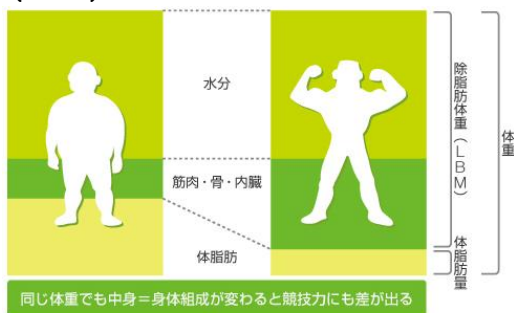


『スポーツ選手のウエイトコントロール(増量)』

○スポーツ選手のウエイトコントロール

競技特性やポジション等に応じて、パフォーマンス向上のためにウエイトコントロール(増量や減量)が必要となる場合があります。

私たちの体重は体脂肪と筋肉を含む除脂肪体重(LBM)で構成されます。



図： <https://www.cramer.co.jp/>

ウエイトコントロールでは除脂肪体重の増加が求められます。

短期間で体重のみを増減させる無理な方法ではパフォーマンスや健康に悪影響を及ぼすため、正しい方法で行う必要があります。

○スポーツ選手の増量

スポーツ選手が増量する場合、筋肉のみを増やす場合や、筋肉を主として増やしつつ、ある程度の体脂肪も増やす場合もあります。

いずれの場合もスポーツ選手が増量する際には、余分な体脂肪は増やさずに筋肉を増加させることが大切です。

“いつ増量するのか”も大切なポイントとなります。年間のトレーニング計画と合わせて食事の計画も立てる必要があるため、指導者とも十分に相談しましょう。

○増量のための食事

増量するためには、エネルギー消費量(運動)よりも摂取量(食事)が上回ることが必要です。

しかし、ご飯だけをたくさん食べる、プロテインを多量に摂取する、油を多く使う料理や脂質が多い食品が増える、といった偏った食事をしてしまう選手も多く見受けられます。それでは体脂肪のみが増えてしまいます。筋肉量を増やし、身体組成を変化させるためには、バランスの良い食事が基本となります。

エネルギーは1日500~1,000kcalを目安に付加します。日々の体重や体組成を確認しながら、自分の変化に合わせて食事を調整することが大切です。

(参考)

[スポーツ選手の基本的な食事](#)

スポーツコラム 令和4年度 第4号



【主食(炭水化物)を増やすためのポイント!】

エネルギー源である炭水化物を主食からしっかりと摂ります。炭水化物の摂取量が少ないと、身体は筋肉を分解してエネルギーを作ったり、食事から摂取したたんぱく質をエネルギー源として使ったりするため、効率よく筋肉をつけ、増量することができません。

炭水化物は主食のご飯だけを増やして摂るのではなく、パンやめん、いも類や果物などの炭水化物を多く含む食品も組み合わせてみましょう。

また、ご飯が進む料理や食品を取り入れたり、めん類やいも類を使った料理を増やしたりして、工夫してみましょう。

(参考)

[スポーツ選手と炭水化物](#)

スポーツコラム 令和5年度 第5号





【主菜(たんぱく質)の食べ方のポイント!】

筋肉を増やすために、肉や魚、卵などをたくさん食べてたんぱく質をたくさん摂っても、筋肉がその分増えるわけではなく、摂り過ぎたたんぱく質は脂肪となります。

増量するためには、たんぱく質を摂取するタイミングや回数も大切です。練習後にたんぱく質と炭水化物を一緒に摂ること、そして、その後の食事でもしっかりとたんぱく質を摂り続けることが大切です。朝食を摂ることはもちろん、朝食ではたんぱく質をしっかり摂りましょう。

1日のたんぱく質摂取量が同じ場合、朝・昼・夕と3食バランスよくとった方が筋肉量は増加します。

(参考)

[スポーツ選手のたんぱく質摂取](#)

スポーツコラム 令和6年度 第3号



(参考)

[スポーツ選手と朝食](#)

スポーツコラム 令和5年度 第1号



【脂質を上手に活用!】

脂質は少量で効率よくエネルギーを摂ることができます。食事が思うように食べられない場合は、揚げ物や炒め物でエネルギーアップしたり、魚や植物性の良質な脂質を摂ったり、脂質を上手に活用しましょう。

食事が増えると、肉や魚に含まれる脂質や調理に使われる油や調味料の量が増え、気づかないうちに脂質の多い食事になってしまいます。摂りすぎると筋肉よりも体脂肪が増えてしまうため注意が必要です。

【補食の活用を!】

補食を活用して食事を増やしましょう。3~5時間ごとに1日の食べる回数を5~6回に増やします。

補食のタイミング例



(参考)

[スポーツ選手の補食](#)

スポーツコラム 令和6年度 第2号



体組成の確認方法として、体重・体脂肪率の測定が必要です。毎回同じ条件(体脂肪率が測定できる体重計、朝起きてトイレに行ったあと、同じような服装等)で測定しましょう。

ウエイトコントロールが本当に必要なのか自己判断せず、指導者や公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士に相談して行うことも大切です。

【参考文献】

- ・高田和子、田口素子:エビデンスに基づく競技別・対象別スポーツ栄養.日本文芸社,2018
- ・田口素子:スポーツ栄養学-理論と実践-.市村出版,2022
- ・高田和子、海老久美子、木村典代:エッセンシャルスポーツ栄養学.市村出版,2020

文責:秋田県スポーツ科学センター

スポーツ栄養指導委員会