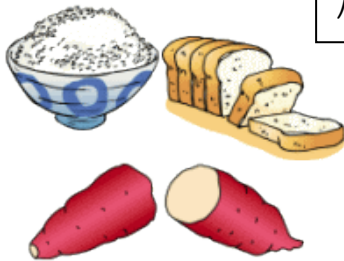


11月16日はロードレース大会!

当日は・・・。

① 朝食を摂ろう!

エネルギーになる炭水化物(糖質)を中心に、3時間前を目安にすませよう!!



パン、ごはん、麺、いも等



ゼリー飲料

栄養補給ゼリーなどもOK!

エネルギーになるものを摂ろう!

② 水分をとる!

起きた時からスタート1時間前までに300ml前後、水分補給を。

スープ、お味噌汁なども含めます。

トイレが心配な人は、利尿作用のあるコーヒー、紅茶類は控えよう。



スタート前にはトイレをすませよう。排便を済ませておくと身体も軽くなり、腹痛も起こりにくくなります。

③ ウォーミングアップをしてスタートを待とう!!

血流アップ! 体温アップ! 動きが良くなって疲れにくくなります。



スタート前に・・・

具合の悪い人は必ず先生に言いましょう!

★ 朝、37.5℃以上の発熱や下痢、嘔吐がある人はロードレース大会はあきらめて病院へ行こう!

ゴール直後からカラダの回復・修復作業は始まります!

● アミノ酸を摂ろう!

ゴールした後30分以内にアミノ酸を摂ると傷ついた筋肉の修復が促されます。

アミノ酸入りドリンク、ゼリー等

● 糖質を摂ろう!

手軽にとれる糖質・・・パン、おにぎり、バナナ、ビスケット、100%オレンジジュースなど(柑橘系フルーツにはクエン酸が含まれていて疲労回復には最適です。)