

# 勝負を決める レース前の食事

“レース前は競技のことで頭がいっぱい！！”という選手はいませんか？  
選手にとってレースは、日々の成果を表現するパフォーマンスの場です。しかし、1レースは良くても、最終的に成果を発揮し続けられなかったという選手もいるかもしれません。  
レースが長期間に及ぶと、競技力だけでなく、食事のとり方なども関係してきます。そこで、高いパフォーマンスを発揮し続けるために、食事でするべきことを考えてみましょう！

## < レース前に心がけたいこと >

- ・レースに必要なエネルギー源を食事からたくわえること
- ・普段から食べ慣れた料理を選び、組み合わせること

※緊張しやすい選手や胃腸が弱い選手は…

緊張や疲れは消化吸収能力を落とすこともあります。食べ慣れないものなるべく控え、胃腸の負担を軽くしましょう。



## 自分でできる レース前の食事の整え方

### < レース前日にできること >

レース前日のイメージは、“主食たっぷり” & “おかず少なめ”

- ・丼などで主食量をアップ
- ・汁物には麺類や餅をプラス

脂質が多い揚げ物や  
生物はなるべく控えめに



- ・果物はたっぷり
- ・果汁100%ジュースをつけてもOK



炭水化物の多い  
かぼちゃやいも類を  
プラス



### < レース当日の朝にできること >



起床 ……



朝食

レース3~4時間前が目安



レース

～補食でこまめに  
しっかりエネルギー補給～



朝9時の出艇なら…  
→朝食は5~6時頃

朝食がしっかりとれない人  
→機装や出艇までの合間に  
補食でエネルギー補給を！