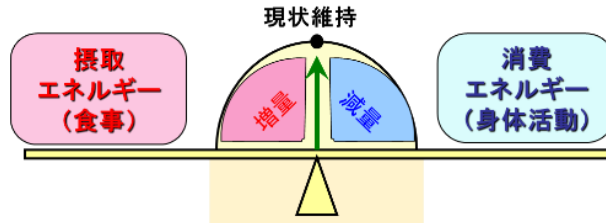


「アスリートの体づくりは体重管理から」

1. エネルギーバランス

1日に食べた量（エネルギー摂取量）と使った量（エネルギー消費量）がイコールであれば体重は維持されますが、このバランスが崩れると体重が増減します。



2. 体重変動と食事量

エネルギー摂取量を調査したり、エネルギー消費量を測定したりすることは、専門的知識や機器が必要となり簡単にはできません。そこで、最も簡単で確実な方法は毎日体重を測定してその変動をみることです。体重変動をみることで食事量が適切かどうかを判断することができます。



3. 体重の中身（体組成）に注目する

体重が増減した場合には、体の成分の何が変動したのかに注目をしましょう。体の成分を体脂肪と除脂肪（脂肪以外の組織）の2つに分けて考えると、除脂肪は筋肉や内臓、骨などの脂肪以外の組織であるため、その増減は筋肉の変化と捉えることができます。体脂肪と除脂肪の量はアスリートのパフォーマンスに大きな影響を与えるため、定期的に把握しておくことが重要です。

体脂肪率とは体脂肪の重さが体重の何%を占めているかを表します。また、体重から体脂肪の重さを引くと除脂肪の重さを知ることができます。例えば、体重 60 kg で体脂肪率 15% であれば次のような計算で体脂肪と除脂肪の重量が計算できます。

$$\text{体脂肪} : 60 \text{ kg} \times 0.15 = 9 \text{ kg}$$

$$\text{除脂肪} : 60 \text{ kg} - 9 \text{ kg} = 51 \text{ kg}$$

体脂肪と除脂肪のどちらが増減しているかに注目してみましょう

まずは毎日決まった時間に体重を測定して変動を確認することが大切です。

