

子供のトレーニング

成長期は敏捷性& バランス能力をアップ

神経系統の発育が著しい成長期。この時期は筋力アップよりも敏捷性、バランス感覚、反射性を養うことが重要だ。そのための主要なトレーニングメニューを紹介しよう。

ILLUST / MICHIHARU SAOTOME



【バランス能力】

2

カラダのバランスを鍛えるトレーニング。お腹あたりを意識しながら行うと重心がずれにくくなる。前後左右15回ずつ行う。



【反射性】

伸張性の反射トレーニング。カラダのパネを利用して、リズムよくできるだけ高く遠くへ飛ばすように。10回連続で行う。

3



【敏捷性】

1

脳から筋肉への伝達スピードをアップさせる。クラブをクロスして置き、タテ・ヨコ・斜めにそれぞれ各15秒間20~30回を目標に。



菅原 賢

パーソナルトレーナー/
トータルゴルフフィットネス支配人

スポーツクラブのインストラクターを経て独立。都内を拠点にトレーニング指導、リハビリ指導を行う。JGTO、LPGAのツアートレーナーとしてツアーに帯同し、2007年には賞金女王に輝いた上田桃子のパーソナルトレーナーも務める。

子供には何を食べさせる？

「一汁三菜プラスα」でアスリートカラダを作る！

筋肉量や血液量などが急激に増える成長期の子供にとって、栄養バランスのよい食事をとるのは重要なこと。アスリートを目指すこの時期のジュニアは、どんな食事が理想的なのだろうか。

“もうひと工夫”で子どもの成長をサポート

「ご飯に汁物、おかず三種（主菜1品、副菜2品）で構成された「一汁三菜」。栄養をバランスよくとることができ、昔から日本の食事の基本とされています。まず、ご飯はエネルギーとなる炭水化物、主菜となる肉や魚、卵、豆などには筋肉、血液、骨などカラダを作る基となるタンパク質、そして副菜と汁物は野菜やキノコなどカラダの調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。この食事スタイルは、すべての栄養素をバランスよくとるための基礎ですから老若男女を問わず、誰にとっても理想的な献立といえます。しかし、骨量、筋肉量、血液量などが急激に増加する成長期の子供、しかもスポーツをしている子供はこれにプラスして果物、乳製品が必要になります。果物はビタミンが豊富に含まれており、カラダ作りのサポートや風邪予防などの役割があります。また、乳製品はタンパク質源、カルシウム源になるため子供の成長には欠かせません。献立を考える際は、「6つの基礎食品群」を参考にし

6つの基礎食品群で健康な生活を送ろう

3群 皮膚や粘膜を健康に保つ カロテンが豊富 	2群 骨や歯をつくる カルシウムが豊富 	1群 筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富
6群 効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富 	5群 体を動かすエネルギー源 炭水化物が豊富 	4群 病原菌への抵抗力を高める ビタミンCが豊富

て6つのグループからいろいろな食品をとり入れるようにすると栄養素のバランスがとれた食事を作りやすくなります。成長期の子供には「一汁三菜プラスα」の食事が必要ですが、それぞれを大皿に盛りつけて食卓に並べるだけではバランスよく栄養を摂取できないことがあります。例えば好き嫌いがある子供は、「野菜をとらず、肉だけをたくさん食べる」というケースもあります。それでは、せっかくなかった栄養素が効率よくエネルギーやカラダ作りに生かせません。ですから、それぞれを小皿などに分けて並べてあげ、自分が食べるモノ、量を把握できるようにしてあげましょう。子供のころからこのスタイルに慣



丹羽美智子

管理栄養士、健康運動指導士、
フードコーディネーター

給食会社、(独)国立健康・栄養研究所を経て現在はフリーの管理栄養士として活躍。大学運動部の栄養サポートやレストランメニュー開発、テレビ・雑誌のレシピ監修にも携わっている。

また、食事の際にはそれぞれの食材にはどんな役割があるのかを話してあげることで「おいしくないから食べたくない」ではなく、「将来プロになるため、運動能力をアップさせるために必要」だと理解し、好き嫌いのない食事を作りやすくなります。