

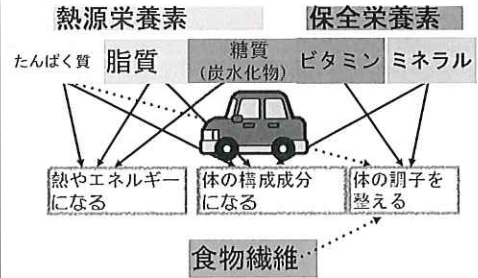
令和5年度「テニス指導者講習会」 ～試合に勝つための食トレ～

岩原慎二
(福岡大学庭球部男子監督)



1

5大栄養素のバランス



4

何のために食べるの？

食事を抜いたり、手軽な食品で済ませる。
清涼飲料の飲みすぎ

偏った食事による栄養不足

疲労回復の遅れ 食欲不振

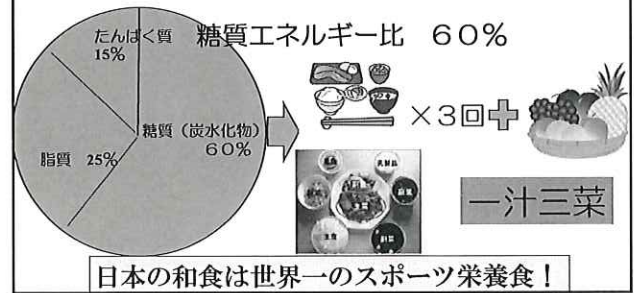
関節の痛み 筋肉のけいれん
集中力低下 ケガをしやすい

パフォーマンスの低下

ベストパフォーマンス/病気やケガ/回復

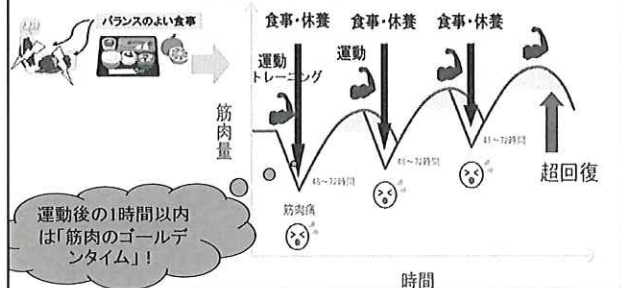
2

PFC エネルギー比率



5

筋肉を大きくする仕組み！



3

エネルギー消費量の計算(METs)

METs × 時間 × 体重

メッツ以上の運動(健康上の基準値が1未満に達しない)	運動内容
1.5	散歩(時速4.8km)・軽いジョギング(時速6.4km)・軽いサイクリング(時速16km)
2.0	散歩(時速6.4km)・軽いジョギング(時速8.0km)・軽いサイクリング(時速21km)
2.5	散歩(時速8.0km)・軽いジョギング(時速9.6km)・軽いサイクリング(時速27km)
3.0	散歩(時速9.6km)・軽いジョギング(時速11.2km)・軽いサイクリング(時速33km)
3.5	散歩(時速11.2km)・軽いジョギング(時速12.8km)・軽いサイクリング(時速39km)
4.0	散歩(時速12.8km)・軽いジョギング(時速14.4km)・軽いサイクリング(時速45km)
4.5	散歩(時速14.4km)・軽いジョギング(時速16.0km)・軽いサイクリング(時速51km)
5.0	散歩(時速16.0km)・軽いジョギング(時速17.6km)・軽いサイクリング(時速57km)
5.5	散歩(時速17.6km)・軽いジョギング(時速19.2km)・軽いサイクリング(時速63km)
6.0	散歩(時速19.2km)・軽いジョギング(時速20.8km)・軽いサイクリング(時速69km)
6.5	散歩(時速20.8km)・軽いジョギング(時速22.4km)・軽いサイクリング(時速75km)
7.0	散歩(時速22.4km)・軽いジョギング(時速24.0km)・軽いサイクリング(時速81km)
7.5	散歩(時速24.0km)・軽いジョギング(時速25.6km)・軽いサイクリング(時速87km)
8.0	散歩(時速25.6km)・軽いジョギング(時速27.2km)・軽いサイクリング(時速93km)
8.5	散歩(時速27.2km)・軽いジョギング(時速28.8km)・軽いサイクリング(時速99km)
9.0	散歩(時速28.8km)・軽いジョギング(時速30.4km)・軽いサイクリング(時速105km)
9.5	散歩(時速30.4km)・軽いジョギング(時速32.0km)・軽いサイクリング(時速111km)
10.0	散歩(時速32.0km)・軽いジョギング(時速33.6km)・軽いサイクリング(時速117km)
10.5	散歩(時速33.6km)・軽いジョギング(時速35.2km)・軽いサイクリング(時速123km)
11.0	散歩(時速35.2km)・軽いジョギング(時速36.8km)・軽いサイクリング(時速129km)
11.5	散歩(時速36.8km)・軽いジョギング(時速38.4km)・軽いサイクリング(時速135km)
12.0	散歩(時速38.4km)・軽いジョギング(時速40.0km)・軽いサイクリング(時速141km)
12.5	散歩(時速40.0km)・軽いジョギング(時速41.6km)・軽いサイクリング(時速147km)
13.0	散歩(時速41.6km)・軽いジョギング(時速43.2km)・軽いサイクリング(時速153km)
13.5	散歩(時速43.2km)・軽いジョギング(時速44.8km)・軽いサイクリング(時速159km)
14.0	散歩(時速44.8km)・軽いジョギング(時速46.4km)・軽いサイクリング(時速165km)
14.5	散歩(時速46.4km)・軽いジョギング(時速48.0km)・軽いサイクリング(時速171km)
15.0	散歩(時速48.0km)・軽いジョギング(時速49.6km)・軽いサイクリング(時速177km)
15.5	散歩(時速49.6km)・軽いジョギング(時速51.2km)・軽いサイクリング(時速183km)
16.0	散歩(時速51.2km)・軽いジョギング(時速52.8km)・軽いサイクリング(時速189km)
16.5	散歩(時速52.8km)・軽いジョギング(時速54.4km)・軽いサイクリング(時速195km)
17.0	散歩(時速54.4km)・軽いジョギング(時速56.0km)・軽いサイクリング(時速201km)
17.5	散歩(時速56.0km)・軽いジョギング(時速57.6km)・軽いサイクリング(時速207km)
18.0	散歩(時速57.6km)・軽いジョギング(時速59.2km)・軽いサイクリング(時速213km)
18.5	散歩(時速59.2km)・軽いジョギング(時速60.8km)・軽いサイクリング(時速219km)
19.0	散歩(時速60.8km)・軽いジョギング(時速62.4km)・軽いサイクリング(時速225km)
19.5	散歩(時速62.4km)・軽いジョギング(時速64.0km)・軽いサイクリング(時速231km)
20.0	散歩(時速64.0km)・軽いジョギング(時速65.6km)・軽いサイクリング(時速237km)

6

エネルギー消費量の計算(METs)

METs × 時間 × 体重

METs 睡眠1.0 座ってる1.3 テニス7.3 ランニング 8.3

例: 男性17歳 体重55kg
睡眠: 7H ランニング: 1H テニス: 3H
授業: 7H 静かな時間: 6H

項目	METs	時間	体重	Kcal
睡眠	1.0	7	55	385
ランニング	8.3	1	55	456
テニス	7.3	3	55	1204
授業	1.3	7	55	500
静か	1.3	6	55	429
				2974 Kcal

柳川高校テニス部 岩原家三男 17歳・55kg

7

身長は、どうすれば高くなるの？


将来何センチくらいになるの？

両親から予測される身長とは！？

- ①お父さんの身長とお母さんの身長を足す。
- ② ①に男の子は+13、女の子は-13
- ③ ②を2で割る。

例：お父さん177cm、お母さん157cmの男の子
 $(177\text{cm} + 157\text{cm} + 13\text{cm}) \div 2 = 173.5\text{cm}$

公認コーチ3講習会 公認スポーツ栄養士 高橋文子氏 資料参考



10



キュウイ100g 45kcal ヨーグルト100g 62kcal

果物 乳製品

野菜炒め100g 60kcal

副菜 副菜

切干大根100g 60kcal 大豆 ひじき100g 140kcal

豚O-100g 150kcal

主食

どんぶりご飯400Kcal/1杯×2=800Kcal

$(3000\text{Kcal} \times 60\%) \div 400\text{Kcal} = 4.5\text{杯/日}$

1317 Kcal

8

たんぱく質

たんぱく質 → アミノ酸 → 体たんぱく質

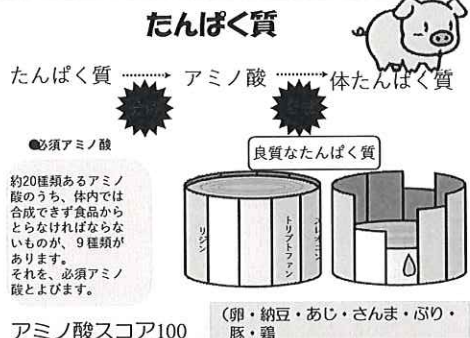
●必須アミノ酸

良質なたんぱく質

約20種類あるアミノ酸のうち、体内では合成できず食品からとらなければならないものが、9種類があります。それを、必須アミノ酸とよびます。

アミノ酸スコア100

(卵・納豆・あじ・さんま・ぶり・豚・鶏)



11

ジュニアテニス選手向け 栄養セミナーの実際

1日に必要なエネルギー量を知る

体重(kg)	男子		女子	
	12-14歳	15-17歳	12-14歳	15-17歳
40kg	2,400	-	2,300	-
45kg	2,700	-	2,600	2,300
50kg	3,000	2,700	2,800	2,500
55kg	3,300	3,000	3,100	2,800
60kg	3,600	3,300	3,400	3,000
65kg	3,800	3,500	3,700	3,300
70kg	4,100	3,800	-	3,600
75kg	-	4,100	-	3,800

日本人の食事摂取基準2020版より

公認コーチ3講習会 公認スポーツ栄養士 高橋文子氏 資料参考

9

バランスよくたんぱく質を摂るには！？


・体重1kg1.0g (スポーツ選手・65歳以上・妊産婦+20g)

(例：体重60kg：動物性30g：植物性30g以上)

動物性30g 植物性30g

1個 1切れ 250g

50g 2丁半



12

プロテインってなに？

プロテインの種類	ホエイプロテイン	カゼインプロテイン	ソイプロテイン
原料	牛乳	牛乳	大豆
主成分	動物性タンパク質	動物性タンパク質	植物性タンパク質
吸収速度	早め	ゆっくり	ゆっくり
こんな時におすすめ	体を振えたい	スタミナ回復 開食防止	ダイエット 健康維持

まめgoodlife参照

13

ミネラルは大地の恵み

カルシウム、リン、カリウム、イオウ、ナトリウム、塩素、マグネシウム、(主要ミネラル)

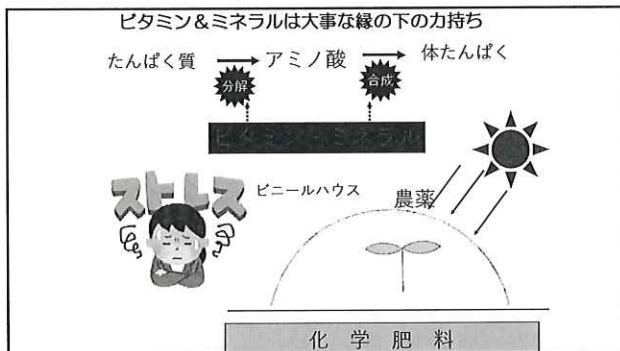
鉄、亜鉛、銅、ヨウ素、セレン、マンガン、モリブデン、クロム、コバルト (微量ミネラル)

カルシウム (牛乳・子魚・緑黄色野菜)
: 丈夫な骨や歯を維持。様々な機能を調節。

鉄 (あさり・ひじき・豆)
: 赤血球の成分として、全身に酸素を運ぶ。

カリウム: 筋肉の動きをよくし、エネルギーを再生する。

16



14

ケガに必要な栄養素

- ねんざ・肉離れ・その他の痛み... 筋肉・靭帯の損傷
→ 細胞の材料になる「たんぱく質」の補給
- 骨折... 骨の損傷
→ 骨の材料になる「カルシウム」の補給
- 貧血... 赤血球(ヘモグロビン)の欠乏
→ 赤血球の材料になる「鉄分・たんぱく質」の補給

公認コーチ3講習会 公認スポーツ栄養士 高橋文子氏 資料参考

17

ビタミンは太陽の恵み

脂溶性ビタミン: ビタミン D A K E

水溶性ビタミン: ビタミン B1, B2, B6, B12, ナイアシン, パントテン酸, 葉酸, ビオチン, ビタミンC

特に大事!

ビタミンACE : 抗酸化作用
A : うなぎ、いわし、ほうれんそう
C : ビーツ、アロエ、柑橘系フルーツ

ビタミンB1 (豚肉・豆類): 糖質を上手にエネルギーに転換。
ビタミンB2 (うなぎ・納豆): 脂質をエネルギーとして使う。
ビタミンB群 : 疲労物質の乳酸を分解させる。

15

トラブル: 足がつかない

ミネラル 4%

必須ミネラル 99.7%

96% たんぱく質・糖質・脂質・ビタミン

0.3% 鉄・亜鉛・銅・マンガン・モリブデン・セレン・コバルト・クロム

足がつかない原因は...
ミネラルバランスの乱れ、特に、カリウム・ナトリウム・マグネシウムの不足、筋肉の疲労、水分不足など

公認コーチ3講習会 公認スポーツ栄養士 高橋文子氏 資料参考

18

