

味の素（株）「ビクトリープロジェクト®」

空手1プレミアリーグ東京大会にて日本代表選手へ栄養サポートを実施

“選手自身で大会を通じてベストコンディションで戦い抜く栄養プランを考える”

来年を見据えた「食とアミノ酸」による実践的サポート

－開催日：2019年9月6日（金）～8日（日）／開催地：日本・東京

味の素株式会社（社長：西井 孝明、本社：東京都中央区）は、2003年より、世界を舞台に戦うトップアスリートに、「食とアミノ酸」によるコンディショニングサポートを行う「ビクトリープロジェクト®」を展開しています。

「ビクトリープロジェクト®」は、日本代表選手が抱える“食と栄養”の課題を解決し、世界で勝つためのサポートを続けてきました。そしてこの度、空手1プレミアリーグ東京大会に出場する空手日本代表選手に対しても、「ビクトリープロジェクト®」メンバーが「勝ち飯®」を通じたサポートを実施いたします。

【TOPICS】

TOPICS① 短時間で連戦を戦い抜く“バテ対策”

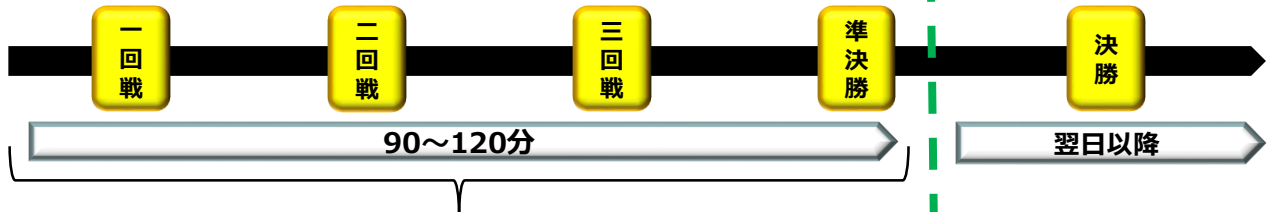
～“ちよこちよこ食べ”による栄養補給でエネルギーを維持～

TOPICS② 来年の世界大会を想定し

“選手自身で当日の栄養プランを作成できる”ためのサポート

<課題> 試合を重ねるごとに低下するパフォーマンス

【通常の国際大会のトーナメントスケジュール】



- 「カラダがバテて動きたくても動けなくなる」
- 「試合を重ねると途中から頭がぼーっとする。集中力がなくなる。」

空手の試合は「組手」「形」共に準決勝までの4試合を90～120分という短時間で連続して行う。そのため、試合を重ねるごとに「カラダが動かなくなる」「集中力が欠落する」といった“バテ”の症状が発生し、選手たちはパフォーマンスの低下を感じていた。

対策：科学的な知見からアプローチ

【バテる原因を科学的に究明】

- ① 短期間での高強度の運動を繰り返すことによる筋グリコーゲン（筋肉を動かすエネルギー）の減少
- ② 筋肉疲労
- ③ エネルギー不足（糖質不足）



【バテないための施策】



- ① 試合開始前にコンディショニング系アミノ酸（アミノバイタル®パーフェクトエネルギー／PRO）を摂取し、エネルギー切れを起こしにくい状態を作る



- ② 試合と試合のインターバル中にエネルギー系アミノ酸（「アミノバイタル®」ゼリー）を摂取し、筋グリコーゲン・脳へのエネルギー源となる糖質を補給する



こまめに栄養を補給する「ちょこちょこ食べ」により、
試合を重ねてもエネルギーを維持し、パフォーマンスの低下を防ぐ

＜課題＞ スタッフが試合会場に帯同できない

試合当日の栄養戦略「ニュートリションプラン」

Time	Lap	タイムスケジュール	食事メニュー	補食内容
5:00	5:00	30	起床・ストレッチ	プロテイン
5:30	5:30	30	練習	
6:00	6:00		食事	
6:30	6:30		シャワー	
7:00	7:00		ホテルへ会場	
7:30				
8:00	8:00	120	W-up	
8:30				
9:00				
9:30				
10:00	10:00	90	個人予選	
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				

試合当日の朝起きてから、夜眠るまでの全ての食事について、「いつ」「何のために」「何を食べるのか」をスケジュール化し、ベストコンディションで戦う栄養の戦略のこと。

予め選手自身が試合当日のスケジュールを想定し、プランを作成。「ビクトリープロジェクト®」スタッフが内容を確認しアドバイスを行う。

※来年の世界大会※

・従来の国際大会と異なり、一回戦から決勝戦までを1日で実施

・試合会場に「ビクトリープロジェクト®」スタッフが帯同することができない

→ **イレギュラーな試合スケジュールを、イレギュラーにしない準備力が求められる**

対策：ニュートリションプラン作成の実践練習をサポート

イレギュラーな試合スケジュールに予め対策を打ち、ベストコンディションを自分で作る、**選手自身が栄養プランを作成できるようにサポート**。7月の世界大会では、**勉強会を開催し、14名の選手が自身でのプランニングを体験**。今回の空手1プレミアリーグ東京大会を来年の世界大会の実践練習と位置づけ、より本番を想定したプランニングを行う。

【選手たちからのプランニングの感想】

- 「初めて食事補食を客観的に見直し、分かりやすく整理できた。」
- 「試合開始時間が大きく変更になり、ゼリーが足りなくなった。会場には余分に持ち込むことが必要だと感じた。」

【サポート内容】

試合会場付近のホテルに「VP（ビクトリープロジェクト）ルーム」を展開。本拠点に「アミノバイタル®」をはじめ、「勝ち飯®」弁当や「Power Ball®」等を用意し、選手自身でニュートリションプランに沿った食事・補食を試合会場へ持ち込む。



VPルーム

■「勝ち飯®」とは

「ビクトリープロジェクト®」の長期に渡るサポート活動の知見とスポーツ栄養学の裏づけから誕生した、アスリートの栄養環境を改善するために実施する栄養プログラム。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「牛乳・乳製品」の5つの要素、栄養バランスの良い三度の「食事の「勝ち飯®」」と、目的に合わせて必要な栄養を必要なタイミングで摂取する「補食の「勝ち飯®」」で成り立っている。「勝ち飯®」弁当は、試合会場内で適当な栄養を摂取することができるよう構成されている。

■「Power Ball®」とは

「ほんだし®」「アジシオ®」を使った、だし入りの小分けおにぎり。「試合前でゆっくり時間が取れない」「緊張であまり食欲がわかない」という時でも、通常のおにぎりの約半分の食べ切りサイズなので食べやすく、数々の国際大会で多くの選手が活用している。