

問1

筋肉のたんぱく質代謝は、合成と分解のバランスによって維持される。一方、絶食や疲労時には分解が進行する。

食事での注意点として、必須アミノ酸を摂取するために、植物性と動物性の食品を組み合わせる。摂取量については日本人の食事摂取状況をもとにアスリートでは、体重1kgあたり1.0~2.0gを目安に3~4回に分散して摂取することが重要である。過剰摂取は臓器に負担をかけるため避けるべきである。

具体的な食事例を示す。

問2

アスリートにとって身体組成や体格の評価は、競技力向上と健康管理のために重要である。筋量や脂肪量の測定は、パフォーマンス発揮に最適な体組成や過度な体脂肪の抑制に役立つ。また、体格評価は競技特性やポジション適性の判断に資する。これらの情報はトレーニング計画や栄養指導の基盤となり、怪我の予防や疲労管理にも有効である。そのため、定期的な評価を通じて身体状態を客観的に把握することが求められる。