月刊 マタドールくん

２０２２年 ４月号
NO.１０

注目 ～マラソンパフォーマンスを支える食事法～

３月は各地でマラソン大会が開催されましたね。マタドールの会員さんも、にしおマラソンや東京マラソン、名古屋ウィメンズマラソンなど走られていました。名古屋ウィメンズマラソンのボランティアを３日間された方もいらっしゃいましたよ。

さて、今回のお題は「マラソンパフォーマンスを支える食事法」です。マラソンは他の競技と違い、長時間運動し続ける必要があります。そこで体内にエネルギーを最大限にため込んでおく必要があります。その食事法が「**カーボローディング（グリコーゲンローディング）**」です。カーボローディングを行うことで筋肉中のグリコーゲンは2～3倍、肝臓には約2倍のグリコーゲンを蓄えることができます。

【実践法】

大会1週間前から4日前は、通常のエネルギー比率の食事を摂りましょう。
目安としては、糖質50～60%, たんぱく質10～15%, 脂質25～30%です。
3日前～当日には高糖質食を摂りましょう。食事全体の糖質を70～80%の比率にします。当日は大会時間を逆算して3～4時間前に食事を終わらせ、大会に臨みましょう！

インスタグラムでも
食事や運動に関する
ことを発信中♪
登録してね！！

matadors_gym
で検索！！

案内 ～名古屋ウィメンズマラソン当日～

３月１３日名古屋ウィメンズマラソンが開催されましたね！！マタドール会員・スタッフで総勢１３名の方が参加されていました。
久しぶりのマラソン大会楽しみましたね！！
パーソナルトレーニング会員の特典として、ランニングクラブへ参加できることご存知でしょうか。
４月３日お花見RUNを行います。西区の桜の名所をまわる予定です。
ぜひ、この機会にご参加ください。

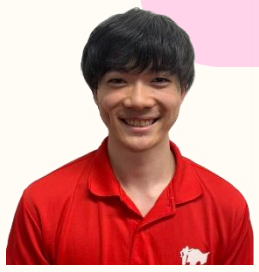
お得 ～ランニングクラブ無料体験会実施中～

マタドール・スタイル・ランナーズの練習会では月末の日曜日に無料体験会を行っています。
体験内容は、フォーム撮影やロング走など月によって様々です！
ランニングクラブHPをチェック！！

感動 ～新入社員の卒業式～

３月１５日（火）無事卒業を迎えました！入学式はオンラインで開催し、初めての授業もオンライン、同じクラスの人とも中々会えず、初めはとても不安な学校生活を送りました。そんなコロナ禍の学校生活を過ごしていくうちに、同じクラスの友達と仲良くなり、オンライン授業を通しても多くの友達ができました！
入学式の頃の不安とは反対にとても楽しく、充実した２年間を過ごせました！
これからは社会人の仲間入りなのですが、不安と期待で胸がいっぱいです。何事にも全力で取り組み、より魅力的なスポーツ社会をつくっていけるように努力したいと思います。

記事担当：鈴木　啓太



【発行元】
株式会社マタドール
０５２－２６５－６３６４