

# 筋肉づくり！！！！

トレーニング（練習）・栄養・休養。  
どれも、スポーツ選手にはとっても大事な事です。  
では、1日24時間の中で、1番筋肉が作られやすい（促進）は、  
いつごろでしょうか？皆さんは、いつ頃だと思いますか？

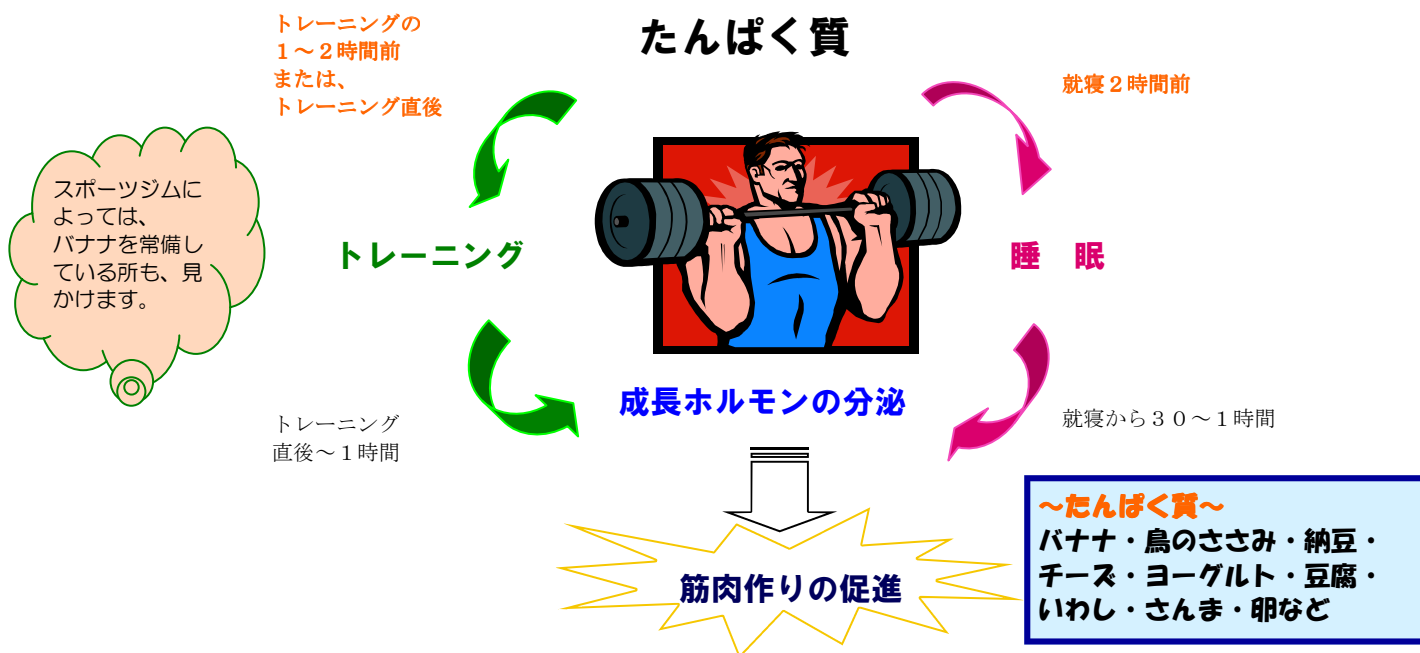


筋肉は、何万本もの筋繊維が束になっています。  
この筋繊維が、トレーニングなどの運動で切れて、  
たくさんの栄養と、休養によって修復され、  
以前より強い大きな筋繊維とつながって、  
ドンドン大きくなり、太くて強い筋肉になっていきます。

## 体の元となる、たんぱく質を上手に摂取！！ タイミングは、2パターン

パターン1：たんぱく質を、就寝の2時間前に摂取すれば、就寝から30～1時間には、  
成長ホルモンが分泌され、筋肉が育ちやすくなります。

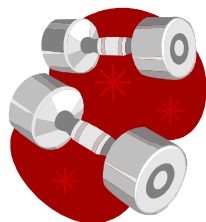
パターン2：たんぱく質を、トレーニングをする1～2時間前に摂取。  
または、トレーニング直後に摂取するとトレーニングが終了してから、  
1時間の間に成長ホルモンが分泌され、筋肉が育ちやすくなります。



トレーニング  
直後～1時間

就寝から30～1時間

～たんぱく質～  
バナナ・鳥のささみ・納豆・  
チーズ・ヨーグルト・豆腐・  
いわし・さんま・卵など



トレーニング(練習)・休養・栄養  
全てのバランスが良い事が理想です！  
練習もしていないのに、栄養を摂りすぎではケガの原因に…。  
逆に、たくさん練習をしすぎて(オーバーワーク)、  
栄養不足、休養不足では、トレーニングの成果もでません。  
トレーニングを積んで、バランスの良い食事を摂り  
**POWER UP**していきましょう！！