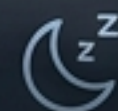


THE INVISIBLE TRAINING

ライバルに差をつける
「見えない」トレーニング



24-Hour High-Performance Engine: 糖質と睡眠の科学



パフォーマンスが上がる瞬間は「練習中」ではない。



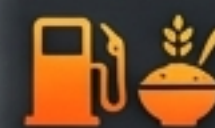
INSIGHT



アスリートの身体は、
24時間稼働する高性能エンジン。



練習でライバルに差をつけるのは
不可能。なぜなら、全員が限界まで
練習しているから。

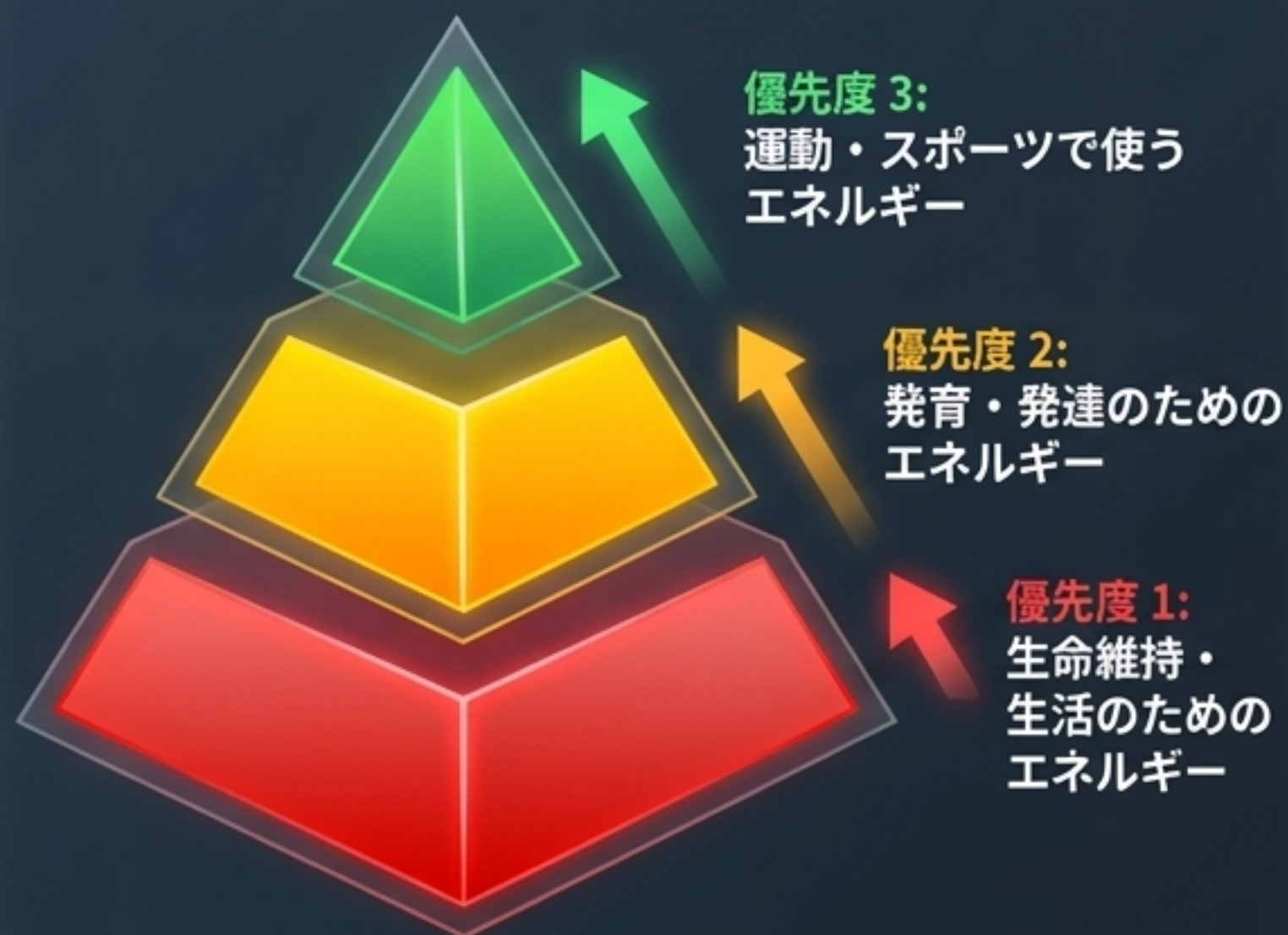


差がつくのは、練習外の「燃料補給
(糖質)」と「システムアップデート
(睡眠)」の質である。

燃料補給
(糖質)

システムアップデート
(睡眠)

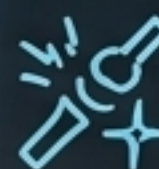
「成長」を犠牲にする練習は、エンジンを破壊する。



REDs (スポーツにおける相対的エネルギー不足) 警告



練習量が多すぎたり食事が足りないと、一番上の「スポーツ」だけでなく、土台となる「成長」の電力が奪われる。



結果：ケガの増加、持久力低下、骨の成長停止（将来の身長や体格の限界値が下がる）。

Pillar 1: FUEL — たんぱく質 (車体) だけでは走れない。最高の「ガソリン」を注げ。



車体が立派でも、ガソリンがなければ動かない。



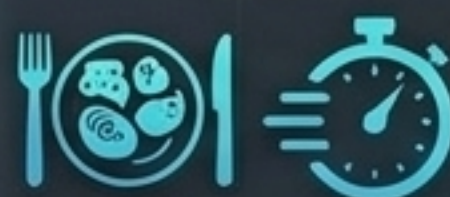
糖質は体内で最優先に使われるエネルギー源。

糖質制限の罠



糖質が不足すると、身体は筋肉 (たんぱく質) を分解してエネルギーに変えてしまう。

高糖質・高たんぱく質・低脂質



おかず (脂質) ばかり食べるとカロリーは跳ね上がり、消化も遅れる。必要なエネルギーの6割は糖質から摂る。

パフォーマンスを最大化する「タイミング戦略」



鉄則: 胃袋の容量には限界がある。3食で足りない分を「おやつ (補食)」で補うのがジュニアアスリートのルール。

Pillar 2: FIRMWARE UPDATE — 睡眠不足の代償



80%

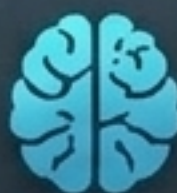
怪我 (Injury) Probability:

6時間未満の睡眠は、試合での怪我の確率を跳ね上げる。(練習時間より睡眠時間が怪我の最大要因)



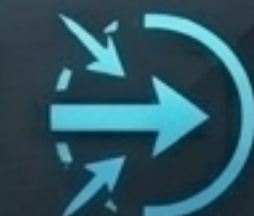
反応速度 (Reaction Time):

睡眠不足の疲労は、お酒を飲んで酔っ払っている時と同等かそれ以上に反応を鈍らせる。



判断力 (Judgment):

疲労が溜まるとストライクやボールなど、一瞬の判断能力が低下する。



正確性 (Accuracy):

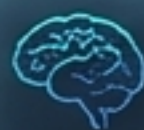
睡眠時間が増えるとシュート決定率とスプリントタイムが向上する。

睡眠は「最強のトレーニング」である



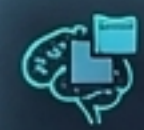
① 身体の超回復

眠り始めの90分で「成長ホルモン」が最大分泌。ミクロの筋肉の傷を修復し、骨を伸ばす。



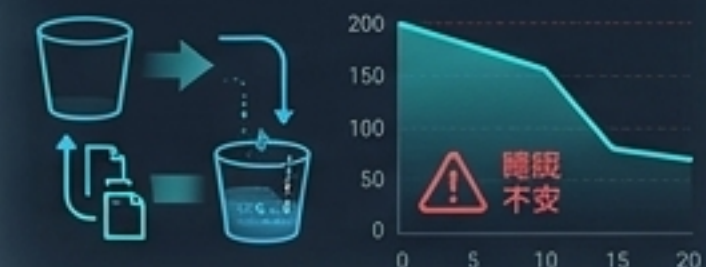
フォームの自動録画

練習した動きのコツやフォーム感覚を、脳が整理して体に定着させる。



③ 認知の整理

海馬から前頭前野へ記憶を移動。徹夜の勉強は「穴の空いたバケツに水を入れる」と同じ。



アスリートに必要な睡眠時間と「寝落ち」の危険なサイン

アスリートの推奨睡眠時間



中学生 (12-15歳)

8~11時間



高校生 (15-18歳)

8~10時間

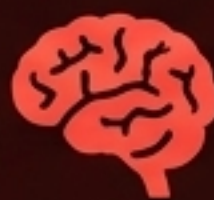


8時間未満は
パフォーマンス
低下のサイン

⚠ 「ボタンキュー（寝落ち）」は良い睡眠ではない



就寝準備をしてから15分未満で眠るのは正常。しかし、8分以下で気絶するように眠る「寝落ち」は、慢性的な睡眠負債の証拠。




睡眠ではなく、**脳が限界を**迎えた「**気絶**」状態。

THE 24-HOUR ENGINE: 優秀なアスリートのルーティン

主食を抜き、おかず（脂質）ばかり食べる。
試合直前にお腹いっぱい食べる。



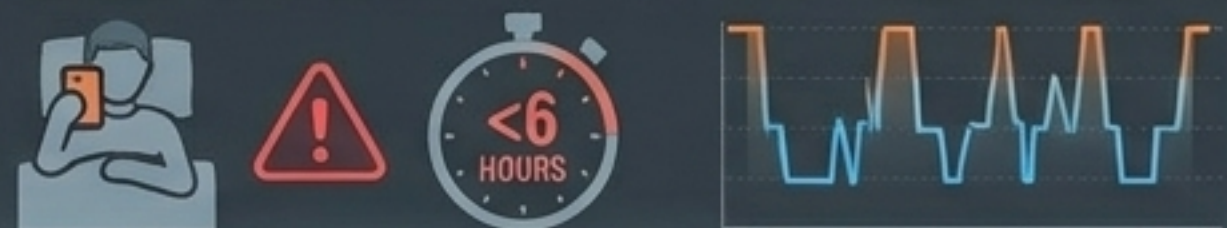
 **ガソリン**
(糖質)

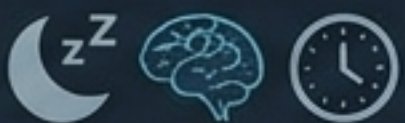


毎食フルコース。練習前後は「おにぎり・ゼリー」で糖質を最速補給。

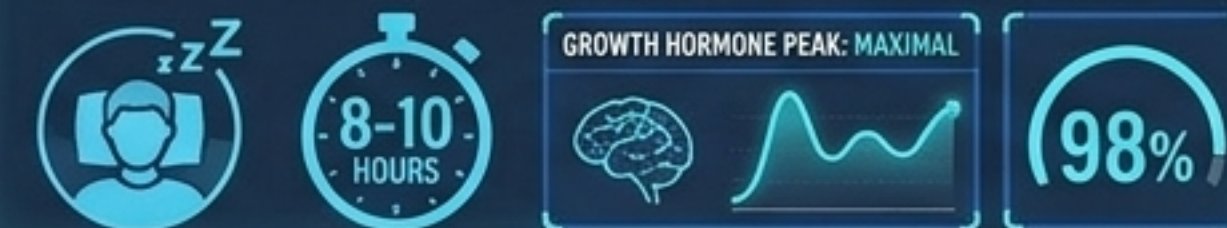


スマホを見て気絶するように「寝落ち」。
睡眠6時間未満。イライラして反応が遅い。




 **アップデート**
(睡眠)

決まった時間に就寝。8~10時間確保。
寝始めの90分で成長ホルモンを最大化。

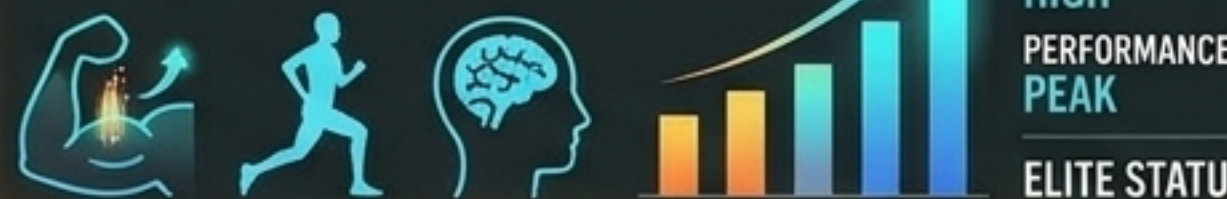


ケガ多発・身長伸び悩み・
記憶力低下。

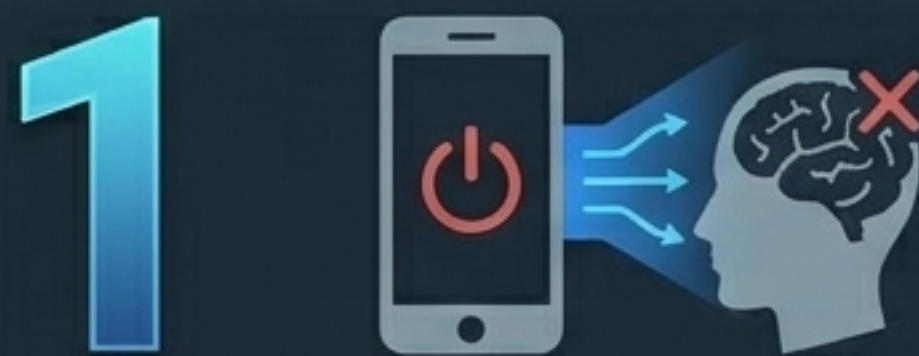


 **結果**
(パラメーター)

筋肉の超回復・フォームの定着・
テスト本番の集中力。



今日から実行できる「リカバリー・ハック」

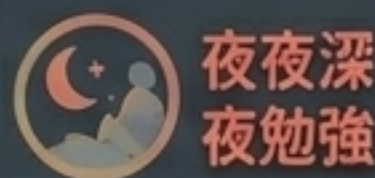


スマホは寝る**30分前**に
シャットダウン

ブルーライトは脳に「昼だ」と勘違いさせる。回復ホルモンのスイッチを入れるための絶対ルール。

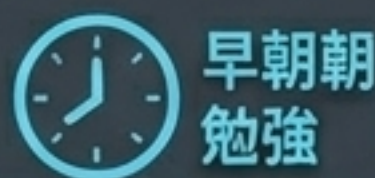


最低「**8時間睡眠**」の死守
勉強が長引くなら、早く寝て朝30分
分早く起きる方が**3倍**効率が良い。

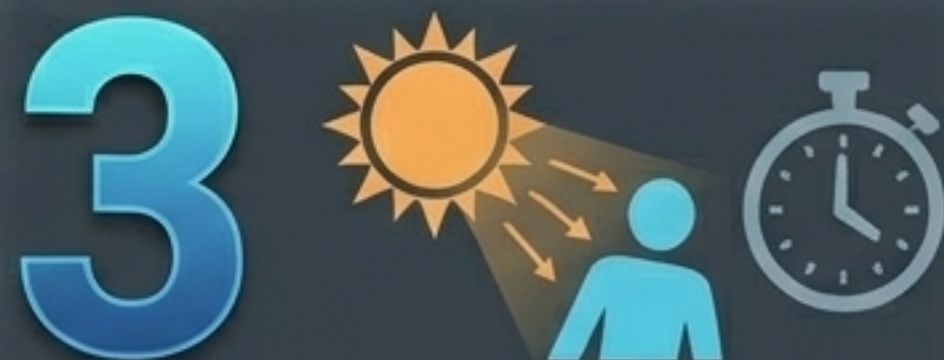


夜夜深
夜勉強

vs



早朝朝
勉強



朝イチの「**太陽光**」で
タイマーリセット

起床時に光を浴びることで、夜に質
の高い深い睡眠が勝手にやってくる。

「寝る子は育つ。そして、一流になる。」

今日食べるもの、今夜眠る時間が、明日のライバルとの差を作る。