

スポーツ栄養士監修 減量(①自分の体格を知る)

アスリートは専門とする競技やポジションによって適した体格があります。多くは身長、体重、体脂肪率、除脂肪量などで数値として表されます。身長と体重から計算される体格指数(Body Mass Index : BMI)は体格の目安の1つとされ、18.5未満で「低体重(やせ)」、18.5以上25未満で「普通体重」、25以上で「肥満」とされています。(BMIの計算式 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$)

ただし、競技力向上のためのからだ作りをするためには体格指数だけではなく、体脂肪率や除脂肪量など体組成を知る必要があります。簡単に体組成を知る方法の一つとして「生体電気インピーダンス法」が搭載された体組成計での測定があります。このインピーダンス法はからだに電気を通して計測するため水分量によって大きく変動します。そのため運動、食事、入浴直後等は誤差が出やすく数値がばらつきやすくなります。測定時はこれらの行動から時間をあけ、なおかつ毎日同じ時間、服装など条件を統一して測定すると誤差が小さくなります。

食事や排泄等日常生活の中でも体重は変動しますので細かい数値に一喜一憂するのではなく、長期的に測定、記録し傾向を見てトレーニングや食事量と照らし合わせるとよいでしょう。

