

スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2020年12月19日（土） 18時25分から20時まで

2 会場

ウィルあいち 大会議室

3 プログラム名

スポーツ栄養

「トップアスリートを目指すキッズアスリートのための食トレ」

4 講師（敬称略）

至学館大学健康科学研究所 特別研究員 西澤 奈純 （他2名）

5 活動内容

お弁当料理カードを用いて、自分が練習後に食べるお弁当を考えました。最初は自分の好きな食べ物を選ぶアカデミー生が多かったですが、講義の中で練習後に食べるお弁当には、糖質とたんぱく質が必要ということを知り、バランスチェックをすることで、改めて自分のお弁当には、偏りがみられることを実感しているようでした。一部のアカデミー生は、自分たちの選んだお弁当カードのバランスが思いのほかよくない結果だったようで、その後の説明に積極的に耳を傾けていました。2人一組のペアで行ったため、お互いのお弁当について評価し合うアカデミー生も多くいました。

オリンピック中の食事に関する貴重な写真も見せていただき、興味を持ったアカデミー生も多く、積極的にメモを取る前向きな姿勢が随所に見られました。ここで学んだ知識を是非、今後に生かして欲しいです。



至学館大学の講師の先生方



どのカードにしようかな



カロリーバランスはどうかな



お弁当の完成！