

スポーツ教養プログラム【ジュニア・ユース・パラアスリート部門】活動報告

- 1 日時 2022年12月10日（土） 18時25分から20時00分まで
- 2 会場 ウィンクあいち 901会議室
- 3 プログラム名 スポーツ栄養
- 4 講師（敬称略） 至学館大学スポーツ栄養サポートチーム 研究員
春木 麻由香、岩科 虹保（他3名）

5 内容

「トップレベルを目指すアスリートのための食事」というテーマで講義が進められました。

講義では、「主食、副菜（汁物）、主菜、乳製品、果物」のバランス食を摂取することで5大栄養素（たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラル）が摂れ、最高のパフォーマンスが発揮できると学びました。

ワークショップでは、試合当日の朝食を「料理カード」から献立を考え、糖質が多く脂質が少ないメニューを選んでいるかチェックしました。また、試合前後の食事のタイミングと適切な摂取量を学びました。

最後に、アスリートに必要な水分補給管理について学びました。練習の前後で体重の減り方が2%以内に抑えられているか、尿の色は薄いかをチェックし、熱中症の予防はもちろん、パフォーマンスを落とさないためにもしっかりと実践していきましょう。



講義の様子



話を聞きながらメモを取るアカデミー生



ワークショップの様子



講師に質問するアカデミー生と保護者

スポーツ教養プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2022年9月3日（土） 18時25分から20時00分まで

2 会場

ウインクあいち 901会議室

3 プログラム名

スポーツ栄養

4 講師（敬称略）

至学館大学 健康科学研究所 研究員 伊良皆 望美、岩科 虹保（他3名）

5 活動内容

「トップレベルを目指すアスリートのための食事」というテーマで、講義が進められました。

講義では、「主食、副菜（汁物）、主菜、乳製品、果物」が揃っているバランス食を摂ることで、5大栄養素がしっかり摂れることの説明からスタートしました。試合当日の朝食を「料理カード」の中から自分で選択し、糖質が多く脂質が少ないメニューを選んでいるかチェックしました。また、試合前後の食事のタイミングや内容、ポイントを教えていただきました。

最後に、水分補給は熱中症を予防することはもちろん、パフォーマンスを落とさないためにも重要であることを学びました。



会場の様子



バランスの良い食事の説明



料理カードで試合当日の朝食を選択



メモを取るアカデミー生