

## スポーツ教養プログラム【ジュニア・ユース】活動報告

- 1 日時  
2023年8月19日（土）・26日（土） 18時25分から20時30分まで
- 2 会場  
ウインクあいち 会議室
- 3 プログラム名  
スポーツ栄養
- 4 講師（敬称略）  
株式会社名古屋グランパスエイト 栄養アドバイザー 森 裕子

### 5 活動内容

「Jリーガーから学ぶジュニア期に必要な生活習慣と食事の選び方」というテーマで、講義が進められました。

講義では、まず、自身の生活を振り返り、良質な睡眠をとるために必要なことを考えたり、朝食の重要性を学んだりしました。その後、1つ目の実習として、最近の自分の食事をスポーツ選手食にふさわしい献立になるように、足りない食品を付け加えました。自宅の場合、外食の場合など、食事する場面によって条件が変わるため、多くのアカデミー生が頭を悩ませていました。

講義の後半では、試合前後に取る食事について学びました。まず、試合前後や休憩時間に食べやすい食品を具体的に示していただきました。それを基にもう1つの実習として、実際に試合当日の補食としてこれから取っていきたい食品を、それらを摂取するタイミングごとに自分で選択しました。さらに、試合後の食事にはビタミンB1が多く含まれる豚肉料理がよいことも教えていただきました。アカデミー生の最後の感想では、「バランスの良い食事を心がけるだけでなく、それらを食べるタイミングや食品にもこだわって実践していきたい」など、前向きな発言が多く聞かれ、有意義な活動となりました。



講師の森裕子さん



スポーツ食についての説明



栄養素を確認し足りない食品を選択



選手からのビデオメッセージ