

## スポーツ教養プログラム【ユース】活動報告

### 1 日時

2024年8月17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）

日本福祉大学スポーツ科学部 助教 山本 和恵、平松 珠季

### 5 活動内容

「アスリートのための食事の基本ジュニア版～基礎編～」というテーマで、講義が進められました。

はじめのアイスブレイクでは、野菜をお題に、「お絵描き伝言ゲーム」を行いました。緊張感がほぐれ和やかな雰囲気です。講義が始まりました。

アスリートのための食事の役割について、食事は「エネルギー源になる」、「身体を作る」、「体の調子を整える」ために重要であることを学びました。また、自身の食生活を振り返り、毎日のエネルギー源の過不足を知ることができたり、朝食の重要性を学びました。全員が順番に発言し、周囲と意見交換をしながら理解を深めました。

講義の後半では、補食の役割について学びました。補食を選ぶ際は、運動前は、エネルギー源となる「炭水化物」をとり、運動後は、エネルギーを回復させるための「炭水化物」と壊れた筋肉を作り直すための「たんぱく質」を取ることが大切で、食べやすい食品を具体的に示していただきました。

ジュニアアスリートに必要なエネルギー源や量、補食の役割を学んだので、教えていただいたことを、今日からすぐに実践していきましょう。



講師の山本先生



お絵描き伝言ゲームの答合わせの様子



意見交換をする様子



講義の様子