

## スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2024年9月14日（土） 18時25分から20時まで

### 2 会場

ウインクあいち 会議室 1002

### 3 プログラム名

スポーツ栄養

### 4 講師（敬称略）

至学館大学アスレティック部門栄養サポートプロジェクト  
杉島 有希、岩科 虹保（他3名）

### 5 活動内容

講義は、「トップレベルを目指すキッズアスリートのための食トレ」というテーマで進められました。

前半は、オリンピックの選手村の食堂の様子などを見て、食トレの重要性について学びました。また、5大栄養素が含まれるバランス食の大切さと、運動をする際の食事のタイミングについて学びました。

後半は、実技として、活動量から自分に必要なカロリーを算出したり、自ら考えた練習後の昼食（お弁当）について、バランスや量に問題がないかをチェックしたりしました。

コンディションを維持することや、試合でベストパフォーマンスを発揮するために、食事も大切なトレーニングの1つであることを教わりました。今回教えていただいたことを毎日の生活の中で実践していきましょう。



講義の様子



料理カードで練習後の昼食を選択



進んでメモをとるアカデミー生



保護者も一緒に栄養バランスを確認