

スポーツ教養プログラム【ユース（小学5年生以下）】活動報告

1 日時

2026年8月8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 1001

3 プログラム名

スポーツ栄養学

4 講師（敬称略）

至学館大学アスレティックデパートメント栄養サポートプロジェクト

杉島 有希、渡邊 千晶（他4名）

5 活動内容

「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」をテーマに講義が行われました。試合でベストパフォーマンスを発揮するためには、日々の練習だけでなく、競技の練習と同様に食事も大切なトレーニングの1つであることについて学びました。

前半は、5大栄養素の役割や、一日3食バランスのとれた食事をとることの大切さについて理解しました。

後半は、保護者と相談しながら、試合当日の朝ごはんのメニューを考えました。その後、講師から試合前の食事のポイントを教わり、自分たちが考えた朝ごはんのメニューが試合前に適した食事になっているかのチェックをしました。また、試合前の食事をとるタイミングについても学び、実践につながる知識を深めました。

今回学んだことを毎日の生活の中で実践し、より良いコンディションづくりと競技力向上につなげていきましょう。



講師の杉島氏



講義の様子



試合当日の朝ごはんを考える様子①



試合当日の朝ごはんを考える様子②