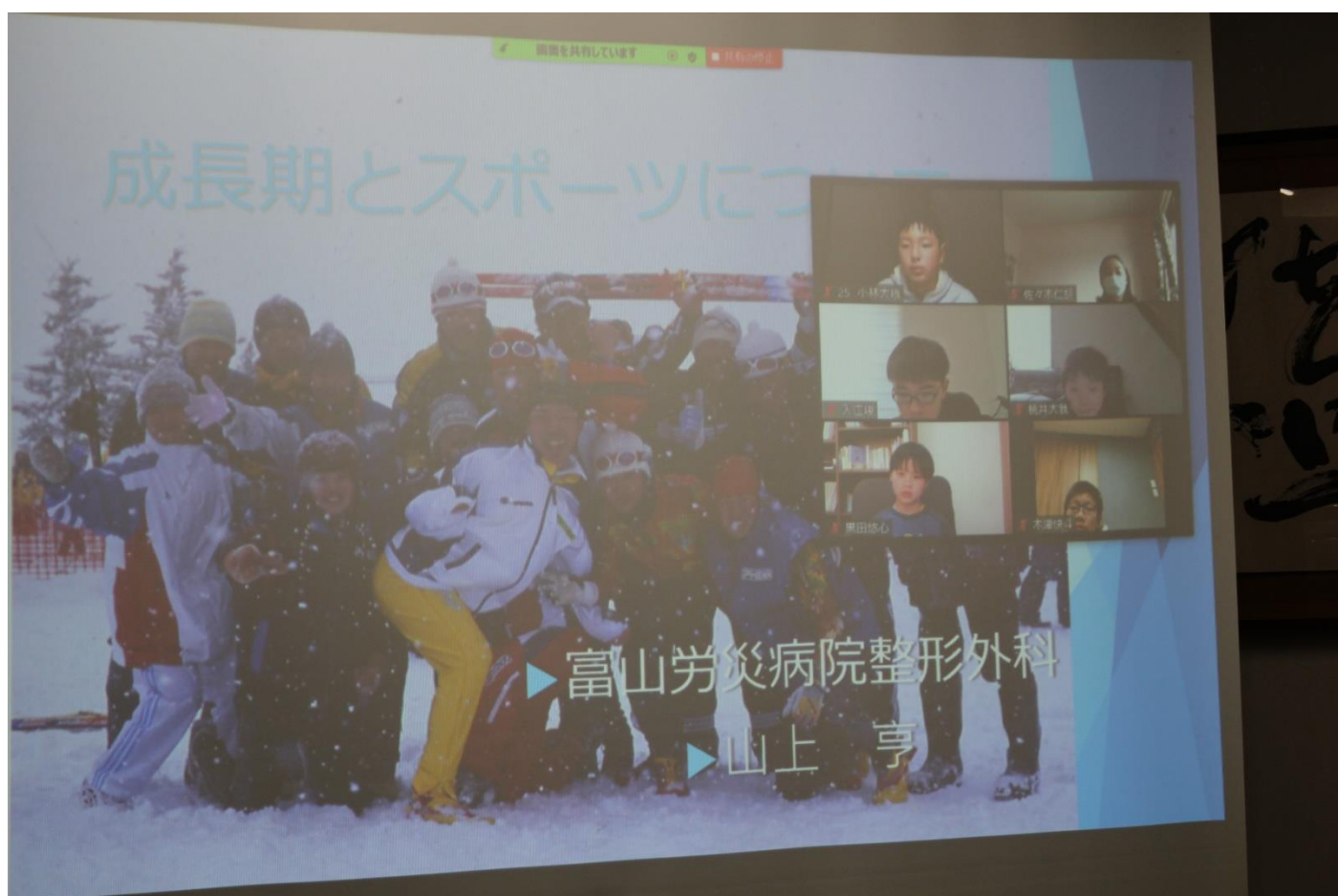


# 未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.2 17期生

## 第3回育成プログラム



**日時** 令和4年2月12日(土)

①15:00～16:00 スポーツ栄養①

②16:15～17:15 成長期のスポーツ障害

**場所** 各家庭でのオンライン受講(ZOOM)

# 【知的能力育成プログラム】

## 講師

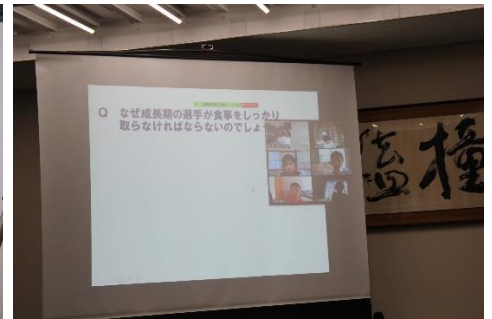
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

**舘川 美貴子**先生

(たちかわ みきこ)



## スポーツ栄養



■新型コロナウイルス感染症対策のため、オンライン配信による講義となりました。初めての試みで不安もありましたが、アスリートは、講師と質問や意見を交わしながら意欲的に取り組んでいました。

■ジュニアのうちに身につけたい食習慣と自分の目的に合った食事を食べることの大切さ「食べることもトレーニング」ということを学びました。

■バランスよく食べるために6つの食品（主食、汁物、主菜、副菜、果物、乳製品）をそろえることが大切だと知り、各栄養素の働きについても学びました。

# 【知的能力育成プログラム】

## 講師

富山労災病院 整形外科第二部長

山上 亨 先生

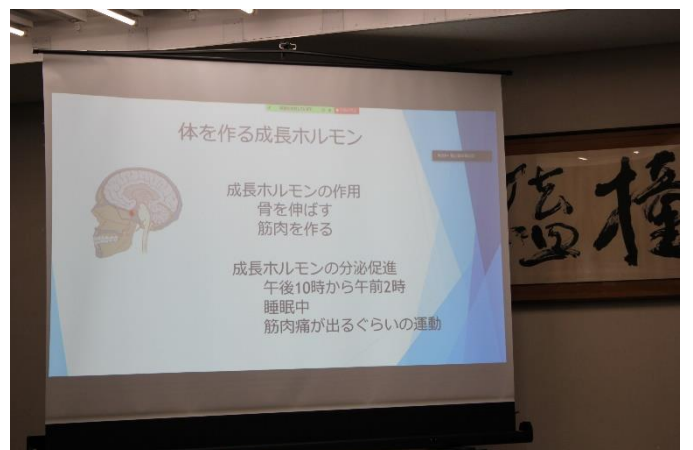
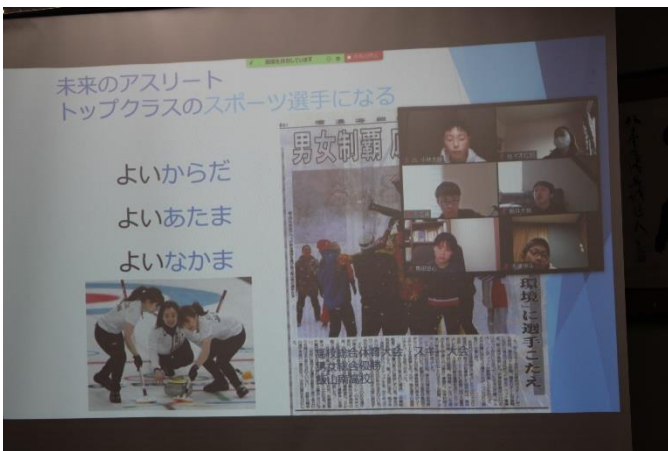
(やまがみ とおる)



## スポーツ障害

■成長期は骨がどんどん成長していくため、適切な「運動・栄養・睡眠」が必要だということ、適切なストレッチングを継続して行うことで筋肉が硬くなるのを防ぐことなど、成長期に必要な“体作り”について学びました。また、成長期におこりやすい怪我の事例を写真や動画を見ながら学びました。

■トップクラスのスポーツ選手になるためには、「よいからだ」「よいあたま」「よいなかま（指導者）」の3つのキーワードが大事であるとトップアスリートの事例を紹介してもらいながら学びました。



## アスリートの感想 スポーツ栄養①

試合前に食べると良い食事や、栄養素の働きについて学ぶことができました。これからたくさんの試合があると思うので、今回学んだことを活かして食事を取りたいと思います。

私はこれから「ジュニアの間に身につけたい食習慣」①好き嫌いしない②3食しっかり食べる③身体に必要な食品を食べることの3つに気を付けたいと思いました。好き嫌いせず3食を食べることで栄養を取り、筋肉や骨など身体を強くしていきたいです。

サッカーの試合は、よく走るので後半になって体力がもたない時があります。だから、試合前はなるべく糖質を多くとろうと思います。また、補食をとることが大切だと分かったので、運動後は食べるものに気を付けていきたいです。

今日は5大栄養素について、改めて考えることができとても良かったです。スポーツ選手になるために主食・副菜・味噌汁・牛乳・果物に気を付けていきたいです。

スポーツ選手になるためには、たくさんの栄養をとることが必要だと思いました。3食を食べる時に、主食・汁物・副菜・乳製品・果物が揃っているか確認して意識したいです。親に任せるのではなく、自分で牛乳を入れるなど工夫をしていきたいと思います。

家での食事でおかわりをする時は、少しずつ均等にしていきたいです。毎日の食事で「まごにはやさしい」を心掛け、いろいろな栄養の役割を理解して必要な食材をとっていきたいと思います。

「良い身体」「良い頭」「良い仲間」が大切だと分かりました。「良い身体」は、栄養を考え、食べることや早寝早起きすることです。「良い頭」は、計画を立てて運動することです。「良い仲間」は、あいさつなどをして指導者や家族、応援してくれる人に感謝をすることです。これらを大事にしていきたいです。

運動をやりすぎると疲労物質がたまり、怪我をするリスクが高まるということを学びました。今後は、怪我のリスクを少しでも減らし、一生懸命スポーツに励みたいです。

スポーツ選手になるためにすることや、身体をつくる3つの効果などたくさん成長のことについて学ぶことができました。運動の効果、食事の効果、睡眠の効果、この3つのことを活かして生活していきたいです。寝る時間が遅くなっていたので早寝早起きをして生活習慣を整えていきたいです。

スポーツ選手になるためには、生活の基本のことをしっかりとすることが大事だと思いました。成長ホルモンは22:00~2:00に多く出ると教えてもらったので22:00までに寝ないといけないと思いました。

自分が高いパフォーマンスを出すために早寝早起きをしたり、しっかりあいさつをしたり、日常生活などスポーツ以外のことも真剣に取り組みたいと思いました。

体がかたいと怪我のリスクが高まることを学びました。これからは怪我の予防のストレッチなどに取り組んでいきたいと思いました。骨を太く大きくするために必要なことの①栄養②成長ホルモン③睡眠④ストレッチを大切にしていきたいです。

## 保護者の感想

未来のアスリートを目指すと決めた頃から、食事では自分の嫌いな食べ物も頑張って食べるようになってきました。今回の講義を受けて私ももっとサポートしてあげなくてはと反省しております。「まごにはやさしい」頑張って取り入れたいと思います。

ハードな練習が続くと膝を痛めることや、緊張や疲れで食事がおろそかになりがちだったので、今回の講義を受けて自分の努力次第で改善できることに気がつけたようで良かったです。特に食事の面では嫌いな物も身体のために食べる努力をしようと考えたようなので、そういう気持ちを大切にしながらサポートしていきたいと思います。

「スポーツ選手になるためにすること」として教わったことは、アスリートとしてはもちろん、1人の人間としても大切なことだと思うので、しっかり身につけていってほしいと思います。

練習を観に行ったときに姿勢やフォームをチェックしたり、無理のないよう休んだりすることも大切だと感じました。痛みや違和感があった時に伝えられるようこれからも子供とたくさんコミュニケーションをとり、スポーツに取り組んでほしいと思いました。

アスリートの食事で好き嫌いをするという事は、トレーニングの放棄だという言葉が印象的でした。食べることもトレーニングだと考えてしっかりとした食事をしていきたいと思いました。

スポーツ栄養やスポーツ障害は、親としては身近なテーマでとても勉強になりました。食が細く、1度にたくさんの量をとることができないため、1日に5食ほどこまめにとるように心掛けたいと思います。また、5大栄養素を意識したメニューを作りたいと思います。

# 17期生の活躍

## 辻口 哲平 さん【水泳競技】

グランドチャンピオンズスイムミート2002	200m背泳ぎ 第1位 2分32秒25 100m背泳ぎ 第1位 1分9秒61
第23回富山チビっ子水泳大会	100m背泳ぎ 第1位 1分8秒45 50m自由形 第3位 28秒93

## 森 士 さん【バレーボール競技】

第41回全日本バレーボール小学生大会富山県大会	第2位
令和3年度富山県スポーツフェスタ第31回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会	第1位
第41回北信越ブロックスポーツ少年団競技別交流大会兼第19回全国スポーツ少年団バレーボール交流大会北信越大会	出場
第38回富山県バレーボール小学生大会富山県大会	第3位

## 中谷 勇斗 さん【水泳競技】

第23回富山チビっ子水泳大会	50mバタフライ 第3位 31秒06 100mバタフライ 第2位 1分7秒98 200m個人メドレー 第1位 2分30秒7 200mフリーリレー 第2位 1分56秒77 200mメドレーリレー 第1位 2分5秒5
----------------	--