

未来のアスリート発掘事業

8期生 活動報告

vol.13



第13回育成プログラム開催！

開催日時 1月18日(土) 15:00~18:00

内容 知的能力育成プログラム



【スポーツ栄養③】

—スポーツ栄養のまとめ—

西能みなみ病院

スポーツ栄養士 舘川 美貴子 先生



身体能力育成プログラム

【コーディネーショントレーニング⑪】

— 操作能力を高める運動② —

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

帝京平成大学 講師 小林 宜義 先生

8期生参加児童 48名

活動1 スポーツ栄養③ —まとめ—

スポーツ栄養の最終回としてジュニアアスリートの食事についてまとめをしました。前はジュニアアスリートに必要な栄養素と食事量について学びましたが、今回は試合期の食事について学習しました。



試合前の食事、試合当日の食事、補食のとり方、水分補給の仕方について具体的に学ぶことができました。

食事時間をトレーニングスケジュールに組み込める

6:00	起床	早起しましょう！
7:00	朝食	試合の約3時間前までに済ませましょう 水分をとみましょう
10:00	試合開始	
11:00	試合終了	水分をとみましょう
11:20	昼食	試合と試合の時間が短いときは、おにぎり・バナナ にオレンジジュースなどの補食にしましょう
14:00	試合開始	
15:00	試合終了	補食をとみましょう
18:00	夕食	家族で楽しく疲れを癒しましょう！
21:00	就寝	Point 試合開始時間に合わせた食事、生活のスケジュール管理を自分で行う。

食事は、トレーニング！

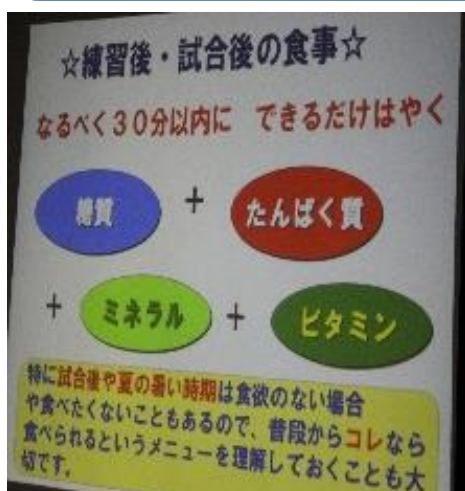
左表にあるように、食事時間をトレーニングスケジュールに組み込んで、試合に臨むよう舘川先生は勧められました。

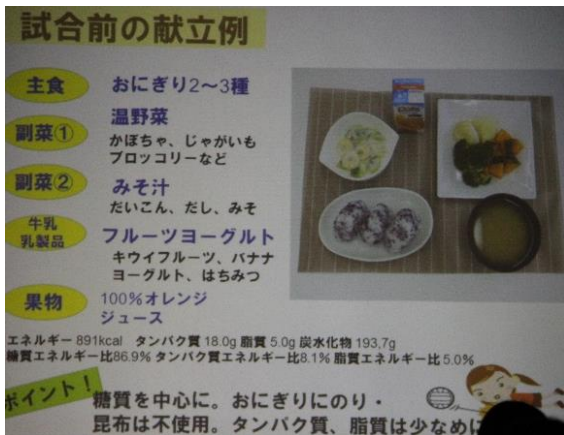
ポイント1

- ① 試合の3時間前までに朝食を済ます
- ② 試合前には水分をとる
- ③ 2試合ある時は、試合と試合の合間に補食をとる
(おにぎり・バナナ・オレンジジュース)
- ④ 試合後、補食をとる (30分以内に糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、水分を補給する。)

また、舘川先生は、休日の練習などにも補食を持っていく習慣をつけましょうと話されました。

補食は、いつでもすぐに食べられて、糖質やタンパク質をすみやかに摂取できるものが有効で、普段から意識して補食をとる習慣をつけていくことが必要だと感じました。(児童感想)





試合前の食事のポイント

試合の3日前までは、激しい練習をしたいと思います。それ以降はそれ程激しい練習をすることはないと考えられます。

そのため、タンパク質や主食は少しずつ減らしていく必要があります。試合の開始時間より逆算して食事の内容と量を調整していきましょう。

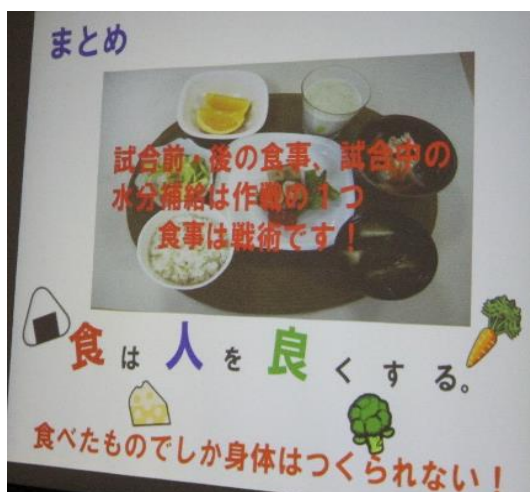


舘川先生のお勧めポイント

①練習や試合の1時間前だと固形物より、エネルギーゼリーなどからとる方がよい。

②水分の補給は、一度に大量に摂取するのではなく、口に含み、ゆっくりと飲むこと。

③のどが乾く前に水分をとること。運動後もこまめに水分を補給すること。



「『食』という字は、『人を良くする』と書きます。食事は戦術です。強い身体をつくるために毎日の食事をバランスよくとっていきましょう。」

舘川先生の言葉に、多くのアスリートがうなづいていました。食事の大切さ、普段からのコンディション作りの大切さを学ぶことができました。

活動2 コーディネーショントレーニング⑪ —操作能力を高める運動②—

今回のコーディネーショントレーニングを紹介します。



人間ドリブル

★ジャンケンで負けた人がボールになり、立っている人の手の動きに合わせて両足とびをします。ひざに負担をかけないように、ジャンケン1回につき5回のドリブルです。



おんぶから1周

★ジャンケンで負けた人をおんぶします。おんぶされた人は、体から落ちないように、1周してもどってきます。おんぶしている人は、重さに耐えてふんばり、うまく1周できるように相手を支えてやります。



足持ちケンケン

★ジャンケンで負けた人の片方の足を持ち上げ、「トン、トン、トーン」というように3回目に高くジャンプするようにします。足を持っている人もリズムに合わせて、足を上に上げるようにします。



ホースキック

両手をついて、おしりを上げ、空中でキックするように両足をそろえてけりあげます。始めはおしりをあげるのが、少し怖くてうまくできませんでしたが、慣れてくるとみんなうまくできるようになりました。



フラフープエレベーター

全員の一とさし指だけでフラフープを動かし、下に降ろしたり、上にあげたりします。息が合わないとなかなかうまくいきません。



両手交互ドリブル

両手で交互にドリブルします。右手と左手をリズムよく動かし、ボールを前へ運ぶようにします。

アスリートの感想（スポーツ栄養の感想）

○ 補食をとる時間や種類などがよくわかりました。試合の前の補食は、家族だけに頼らず、自分でも量や時間などをしっかりと管理できるようになりたいと思いました。

（女子児童）

○ 今回のスポーツ栄養で試合前の食事時間は、消化、吸収の時間を考え3時間前に済まし、糖質中心の食事をとればよいことがわかりました。これから、試合や練習に生かしていきたいです。

（男子児童）

○ ぼくは、試合の前日にとんかつやすき焼きなどを多く食べていたので、試合の3日前から食べ過ぎないように気をつけたいです。家では果物をあまり食べないけど、これからは、積極的に食べるようにします。

（男子児童）

○ 競技によって、とるとよい食事が変わるということを初めて知りました。私は、球技をしているので糖質をしっかりとるように心がけたいです。

（女子児童）

○ 今回は、スポーツ栄養の学習で補食の選び方のコツや試合前日の夕食、一日のスケジュールに食事時間を組み込むことなどを学びました。食べたものでしか身体はつくられないので、しっかりと毎日の食生活に気をつけていきたいです。

（男子児童）

○ 今日のスポーツ栄養では、おにぎりとおレンジジュースなどの組み合わせ方がわかりました。スポーツ選手は、ちゃんと計画を立てて過ごすことが心に残りました。

（男子児童）

○ 試合や練習前後の補食がよくわかりました。私もたくさん運動した後は、その分、水分や栄養をしっかりとりたいと思いました。また、食事をするときは、糖質やたんぱく質をとるように心がけたいです。

（女子児童）



8期生の活躍



金山 功汰君 (水泳)

第6回富山県冬季短水路記録会

50m 平泳ぎ 35秒02

100m 平泳ぎ 1分15秒51 50m バタフライ 32秒08

石崎 陽来君 (スキー)

大山スキー大会 2位

打林 依都季 (サッカー)

第21回新春 Jr サッカー大会 (女子の部) 2位

丸山 彦樹君 (ホッケー)

小矢部市少年少女ユニホック大会 (6年男子の部) 優勝

花田 樹君 (陸上・クロスカントリースキー)

第67回富山県民体育大会

クロスカントリースキー 3km 小学男子の部 1位(9分26秒5)

黒姫高原クロスカントリースキー大会

3km 小学男子の部 2位(10分36秒)

富山県市民体育大会

クロスカントリースキー 2km 小学男子の部 1位(6分38秒02)

論田山クロスカントリースキー大会

2km 小学男子の部 1位(6分24秒)