

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.8

18期生

ジュニア指定者

第8回育成プログラム

※合宿事業は中止によりスポーツ栄養③(実食)のみ実施



日時 令和6年3月9日(土) ※11月開催から延期

12:30~13:30

場所 富山県総合体育センター大研修室

【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③(講義・実食)

■講義では、6つの食品（①主食②主菜③副菜・味噌汁④牛乳・乳製品⑤副菜⑥果物）をそろえる食事の基本スタイルを学びました。「まごにはやさしい」のキーワード「【ま】豆」「【ご】ごま」「【に】肉」「【は】わかめ（海藻類）」「【や】野菜」「【さ】魚介」「【し】しいたけ(きのこ類)」「【い】いも」を心掛けるよう真剣に話を聞いていました。

また、試合前日、当日の食事について、避けたい食べ物や積極的にとりたい食べ物について学び、具体的に何を食べるべきかを考えました。また、練習や試合後はエネルギー不足におちいるため、なるべく早く糖質やたんぱく質が含まれる食品を摂取する必要があることを学びました。

■実食では、アスリートとしてどんな食材をどれくらい食べればよいのかを学ぶことができました。学んだことを活かして、アスリートとしての良い食習慣を身につけてもらいたいと思います。

