

## 第2回選手対象集合講習会

栄養・女性アスリートサポートについて講習会を開催しました！

11月23日（土）14：00～16：30

TOYAMA アスリートマルチサポート事業では、様々な医科学分野の先生方による、選手対象集合講習を11月と12月の計4回開催しています。

第二回は日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士の舘川 美貴子氏と日本スポーツ協会公認スポーツドクター 産婦人科医の鮫島 梓氏を講師に招き開催しました。

陸上、ソフトボール、クロスカントリーの選手21名とその指導者・保護者が参加しました。

栄養講習では補食の重要性や内容について学んだあとに選手が実際に食材を選び、講師の先生に評価をしていただきました。選手たちはいつも補食で悩んでいたのも、どの食材にタンパク質が多いのか、試合の前と後に、それぞれ何を摂ったらよいのか分かってよかった、などの感想が聞かれました。

女性アスリートサポートについては普段の学校ではなかなか知る事が出来ない知識を学べてよかったという声が聞かれました。スポーツドクターの鮫島先生からは自分の身体と向き合う事の重要性について説明してもらい、選手たちも改めてコンディショニングについて考える機会になりました。



### 次回以降の選手対象集合講習会

- 第3回 12月14日（土）14：00～16：30 体力テスト・トレーニング  
第4回 12月21日（土）13：30～16：30 メンタル・アンチドーピング