

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト  
共通プログラム（スポーツ栄養学）【キッズ・ジュニア2期生】

管理栄養士・食アスリートシニアインストラクターである森講師をお招きし、「食事トレーニング」をテーマにしたスポーツ栄養学の講義を岐阜大学で聴講しました。食べることによって心と身体を大きく成長させることの大切さを、わかりやすく教えていただきました。

また、実際の食事をシミュレーションして、試合前・当日・試合後の食事のとり方を具体的な事例をもとに実践できるよう、保護者共々理解を深めました。

日 時：平成29年8月26日（土） 18：00～20：00

会 場：岐阜大学 教育学部棟B107（岐阜市柳戸1-1）

テーマ：食事トレーニング ～「食べる力」を身につけよう～

講 師：FREC株式会社登録公認スポーツ栄養士 森 映子 氏

- ねらい：①食べることで身体づくりと向き合う心が養われること、食べたものを  
取り入れるために体の機能を育てることが重要であることが理解できる。  
②「食べる力」がアスリートの土台を作り、それが目標や夢の達成に  
つながることが理解できる。  
③講義を通して、今までの自分の食生活を見直すことができる。

