

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・ジュニア第3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。フィジカル・技術そして心も食育(食事とトレーニング)が土台となっていることを、わかりやすく教えていただきました。

アスリートにとって、お米(ごはん)の食事が最適であるということや、大豆(納豆・豆腐・味噌)を同時に食べることで、ごはんに含まれるタンパク質の利用がアップすることなども知りました。

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30年9月29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)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、食べたものを摂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を理解できる。

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。

