

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【ジュニア第4期生・第5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、食事トレーニングをすることで、目標達成に近づくということを学びました。

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 : 令和元年8月10日(土) 18:00~20:00

会場 : 長良川スポーツプラザ

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

