

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)【キッズ第6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に「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していただきました。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、オンラインを中心とした開催になりました。

講義を通して、フィジカル・技術そして心も食育(食事トレーニング)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。なかでも、アスリートにとって、主食のお米の重要性や、お米と大豆(納豆・豆腐・味噌)を同時に食べることで、お米に含まれるタンパク質の利用がアップすることなどを新たに学びました。

また、具体的な事例をもとに、試合前・当日・試合後の食事のとり方や、パフォーマンスを維持するうえでの水分補給の方法も教えていただき、保護者の方とともに理解を深めました。

日 時 : 令和3年5月15日(土) 18:00~19:30

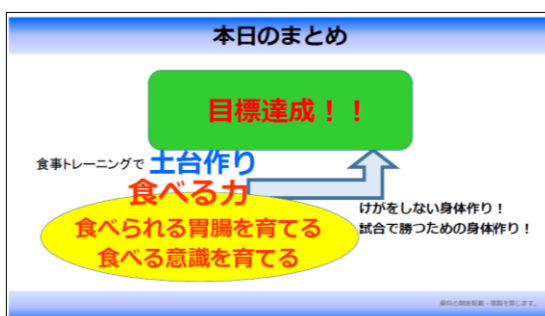
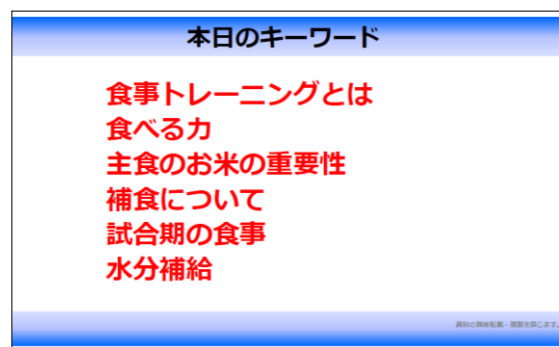
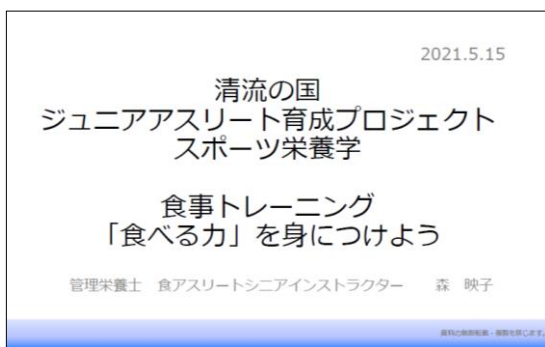
実施方法 : オンライン講義

会 場 : 長良川スポーツプラザ2階大会議室 (岐阜市長良福光2070-7)

テ ー マ : 食事トレーニング ~「食べる力」を身につけよう~

講 師 : 管理栄養士・食アスリートシニアインストラクター 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を理解する。
 - 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する。
 - ③講義を通して、今までの自分の食生活を見直す。



「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 ～食事トレーニング～（キッズ第6期生）

日 時 令和3年5月15日（土）
18：00～19：30
実施方法 オンライン講義
（長良川スポーツプラザ2階大会議室）

1 日 程

18：00～ 全体会（講師紹介・日程説明）

18：05～ 講 義：食事トレーニング
「食べる力」を身につけよう

講 師：^{もり えいこ}森 映子 先生

（FREC株式会社登録 スポーツ栄養士）



- 管理栄養士
- 食アスリートシニアインストラクター
- ZUMBAフィットネスインストラクター
- PFAヨガコーチライセンス

19：25～ 全体会（まとめ・諸連絡）

- 2 持ち物
 - 長良川スポーツプラザでの参加者は、健康チェックカード、水筒、筆記用具
 - オンラインでの参加者は、講義資料、振り返り用紙、筆記用具（講義資料、振り返り用紙は、事前に郵送）
- 3 長良川スポーツプラザでの参加に関わっては、「プログラム参加者及び保護者へのお願い」を参照ください。
- 4 欠席、遅刻等の連絡方法
 - 事前に欠席等の連絡（前日17時までに）
 - メール jrathl@govt.pref.gifu.jp
 - 電話 058-297-7003
 - FAX 058-297-7004（欠席・遅刻届）
 - 当日の急な欠席等の場合（開始2時間前から） 電話 080-2601-6699

- 5 原則、オンラインでの講義となります。下記要領にて実施いたしますので、事前の準備をお願いいたします。オンラインでの参加が困難で、長良川スポーツプラザでの参加を希望される場合は、5月11日（火）までにお知らせください。（メール、FAX、電話）

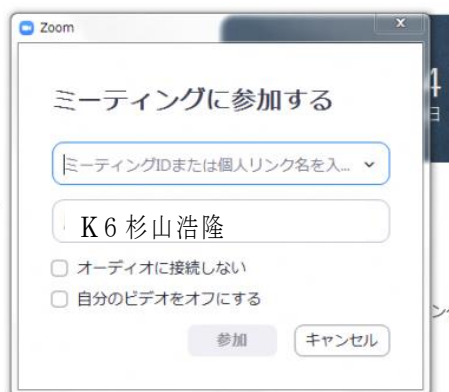
実施方法：Web会議システムによるオンラインでの実施

【※Web会議システムは「Zoom」を使用します。カメラ・マイク付きのパソコン、タブレット、スマートフォンがあれば使用できます。アプリのダウンロードが必要になります。ご協力をお願いします。】

【参加の仕方】

- ① 事前に、使用するパソコン、タブレット、スマートフォンに、Zoom をダウンロードしておいてください。
- ② Zoom を起動し、「参加」をクリックしてください。
- ③ 下の画面になりましたら、ミーティングIDを入力してください。

＜ミーティングID：＞→後日、メールにて連絡します。



ミーティングIDを入力したら、その下の名前を、必ず番号と参加者の名前（例：K6 杉山浩隆）に変更してください。番号と参加者の名前になっていることを確認したら、「参加」をクリックしてください。

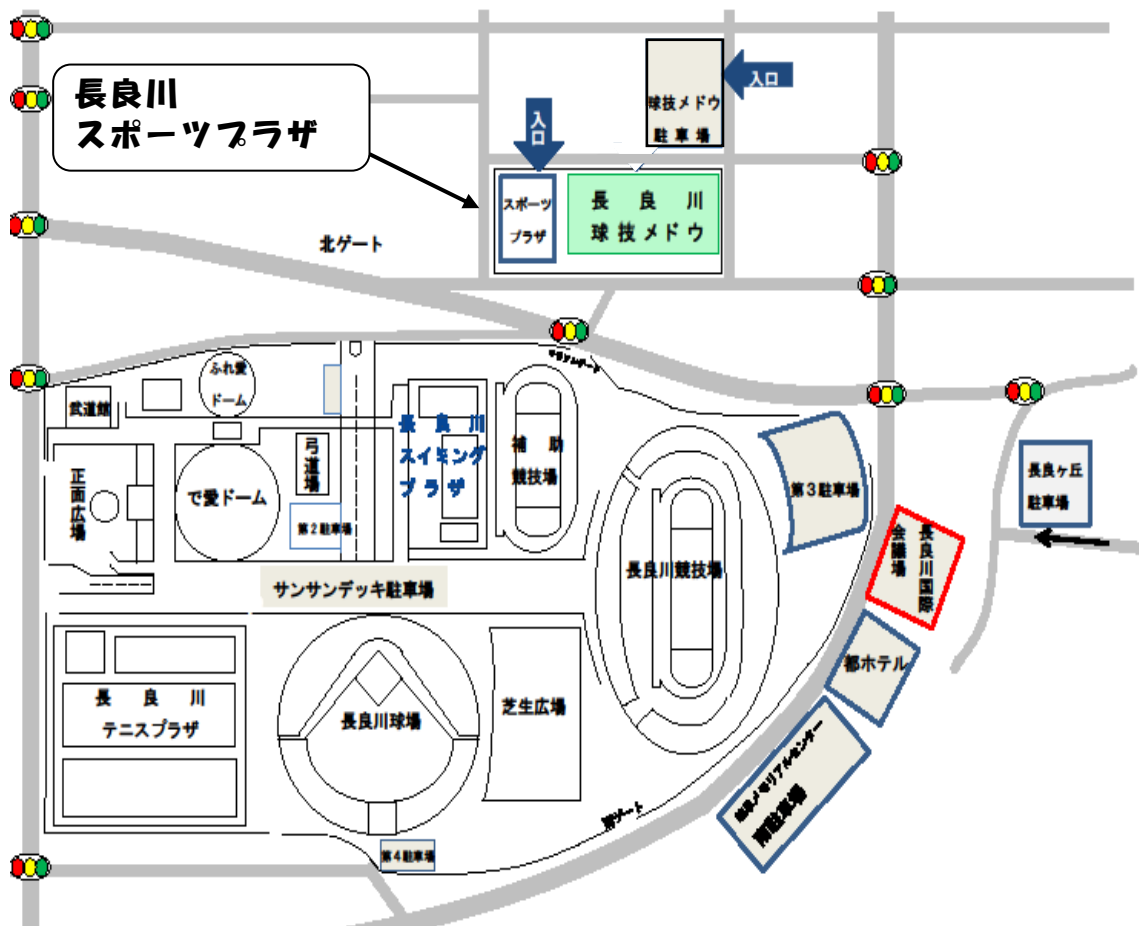
- ④ ミーティングパスコードを入力したら「ミーティングに参加する」をクリックしてください。（ビデオ・マイク共にオン）

＜パスコード＞→後日、メールにて連絡します。

- ⑤ こちらで参加者氏名を確認したら、入室の許可をします。入室が混み合う場合、しばらくお待ちいただくことがあります。
※入室受付開始予定時刻は、17時00分です。早めの入室をお願いします。
- ⑥ 入室が完了したら、画面を通して参加者の確認をしますので、お願いします。
- ⑦ お名前の確認が済んだ方は、「ビデオを停止」「マイクをミュート」にして開会をお待ちください。
- ⑧ 講義中の、「ビデオ」「マイク」の設定は、講師の森先生の指示に従ってください。
- ⑨ 講義が終了いたしましたら、振り返り用紙への記入をおねがいします。（次回のプログラムで提出）

- 6 アクセス スポーツプラザ駐車場が満車の場合は、メドウ駐車場北側の有料駐車場（3時間まで100円、以降30分につき100円がかかります）をご利用ください。

岐阜市長良福光2070-7（058-295-6300）→地図検索用



清流の国ぎふ

