

## あいちトップアスリートアカデミー活動報告 【スポーツ教養プログラム】

- 1 日時  
2022年3月19日（土） 18時25分から20時00分まで
- 2 会場  
愛知県女性総合センター（ウィルあいち） 大会議室
- 3 プログラム名  
スポーツ栄養
- 4 講師（敬称略）  
至学館大学 健康科学部 栄養科学科 研究員 春木麻由香  
嘉数彩倭
- 5 活動内容

「トップレベルを目指すキッズアスリートのための食トレ」というテーマのキッズコースの講義に、パラアカデミー生も参加しました。

講義では、「主食、副菜（汁物）、主菜、乳製品、果物」がバランスよく摂れているかを振り返り、普段の食事をどのように変えていくとバランスよくなるのかを教えてもらいました。また、食事のとり方として「いつ」「どんな物を」「どのタイミングで」「どのくらいの量」など、その理由を交えながらわかりやすく教えてもらいました。食べる量に関しては、自分の体重や1日の運動量から計算式で数値化し、今の量が適正かどうかを確認しました。

食事は、体を鍛えるトレーニングと同様に重要であることを学びました。



会場の様子



真剣に話を聞くアカデミー生たち



自分のお弁当作り



1日に必要なエネルギーを計算