

## スポーツ教養プログラム【ジュニア・ユース・パラアスリート部門】活動報告

- 1 日時 2022年12月10日（土） 18時25分から20時00分まで
- 2 会場 ウィンクあいち 901会議室
- 3 プログラム名 スポーツ栄養
- 4 講師（敬称略） 至学館大学スポーツ栄養サポートチーム 研究員  
岩科 虹保、春木 麻由香（他3名）

### 5 内容

「トップレベルを目指すアスリートのための食事」というテーマで講義が進められました。

講義では、「主食、副菜（汁物）、主菜、乳製品、果物」のバランス食を摂取することで5大栄養素（たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラル）が摂れ、最高のパフォーマンスが発揮できると学びました。

ワークショップでは、試合当日の朝食を「料理カード」から献立を考え、糖質が多く脂質が少ないメニューを選んでいるかチェックしました。また、試合前後の食事のタイミングと適切な摂取量を学びました。

最後に、アスリートに必要な水分補給管理について学びました。練習の前後で体重の減り方が2%以内に抑えられているか、尿の色は薄いかをチェックし、熱中症の予防はもちろん、パフォーマンスを落とさないためにもしっかりと実践していきましょう。



講義の様子



話を聞きながらメモを取るアカデミー生



ワークショップの様子



講師に質問するアカデミー生と保護者