

スポーツ教養プログラム【パラアスリート部門】活動報告

1 日時

2023年12月23日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

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）

至学館大学アスレティック部門栄養サポートプロジェクト
杉島 有希、渡邊 千晶（他1名）

5 活動内容

講義は、「トップレベルを目指すアスリートのための食トレ」というテーマで進められました。

前半は、5大栄養素の揃うバランス食の大切さと、試合前後の食事のタイミングについて学びました。また、試合の合間の補食として適したものを紹介していただきました。

後半は、実技として、活動量から自分に必要なカロリーを算出したり、自ら考えた試合当日の昼食（お弁当）について、バランスや量に問題がないかをチェックしたりしました。

これまでは、与えられたものを食べるという食事も、内容を「自ら選択」し、必要な栄養素を「進んで摂取」する必要性を理解できたと思います。教えていただいたことを、今日からすぐに実践していきましょう。



講義の様子



料理カードで試合当日の昼食を選択



進んでメモをするアカデミー生



発表をするアカデミー生