

スポーツ教養プログラム【ユース（小学5年生以下）】活動報告

1 日時

2025年9月6日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

ウインクあいち 会議室 1001

3 プログラム名

スポーツ栄養学

4 講師（敬称略）

至学館大学アスレティックデパートメント栄養サポートプロジェクト

渡邊 千晶、岩科 虹保（他3名）

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」というテーマで講義が進められました。コンディションを維持することや、試合でベストパフォーマンスを発揮するために、競技の練習と同様に食事も大切なトレーニングの1つであることを学びました。

前半は、5大栄養素の役割や、一日3食バランスのとれた食事をとることの大切さについて学びました。

後半は、栄養バランスを考え、保護者と相談しながら、試合当日の朝ごはんを考えました。その後、講師から試合前の食事のポイントを教わり、考えた朝ごはんが試合前の食事として適しているかのチェックをしました。また、試合前の食事をするタイミングについても学びました。

今回学んだことを毎日の生活の中で実践していきましょう。



講師の渡邊氏



質問に答えるアカデミー生



メモをとるアカデミー生



試合当日の朝ごはんを考える様子