

## スポーツ教養プログラム【ジュニア】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 901

### 3 プログラム名

スポーツ栄養学

### 4 講師（敬称略）

日本福祉大学スポーツ科学部 助教 山本 和恵、平松 珠季

### 5 活動内容

「アスリートのための食事の基本ジュニア版～実践編～」というテーマで、講義が進められました。

はじめに、野菜をお題にした、「お絵描き伝言ゲーム」を行いました。アカデミー生の緊張がほぐれ、和やかな雰囲気での講義が始まりました。

前半は、「基本的な食事の形」として、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5項目をバランスよく3食食べることの大切さを学びました。また、自分に必要なエネルギー量を計算することにより、自分に必要な食事量を知ることができました。

後半は、「試合期の食事・補食のとり方」について学びました。試合期（大会前後）の食事は、内容と食べるタイミングが大切であり、また、補食のとり方は、含まれる栄養素が重要であることが分かりました。特に運動前ではエネルギー源となる「炭水化物」を摂取し、運動後はエネルギーを回復させるための「炭水化物」と壊れた筋肉を作り直すための「たんぱく質」の摂取が重要で、講師から具体的な食品の提示がありました。

アスリートにとって食事は大切です。今回学んだことをすぐに実践しましょう！



講師の山本先生



発表をする様子



意見交換をする様子



メモをとる様子