

# 平成 29 年度

## 学校健康教育事業部活動報告

今年度の研修会を、下記の通り開催いたしました。

日時：平成30年3月24日（土）13：30～15：30

場所：マエダハウジング東区スポーツセンター会議室

### 講演

演題 『成長期のスポーツ栄養～競技力向上のためのからだづくり～』

講師 園田学園女子大学 人間健康学部食物栄養学科  
教授・公認スポーツ栄養士 餅 美和子 先生



スポーツ栄養とは、競技力向上を目指し、最終的に「勝つ」ということを目的としています。ですが、「これを食べたら勝てる」という食べ物はありません。「勝つ」ために、ケガをしない体づくりができるよう、「どのように」食べるかが大切であるということがよく分かりました。それぞれの競技に合わせて、ケガをしないために必要な栄養素のとり方が違うということを具体的に教えていただき、それにしたがって、体づくりが違うということ学びました。

また、炭水化物、カルシウム、ビタミン、水分が「なぜ」必要なのか、子どもたちに指導する際に、私たちがきちんと理解しておいた方がよいことをとても分かりやすく教えてくださいました。

餅先生のお話は分かりやすく、とても参考になりました。子どもたちに今回の研修で学んだことを還元していきたいと思います。