



スポーツ栄養とコンディショニング

校長 西尾 晃明

本校では、今年度も昨年度に引き続きオリンピック・パラリンピック教育を推進してまいります。昨年同様、土曜日の学校公開日に様々なジャンルの講師をお招きして講演会や授業を行います。保護者、地域のみならず方もぜひ参加されオリンピック・パラリンピックに関連した話題をご家庭、地域で取り上げてくださればと思います。

さて、今年度の第1弾は、「スポーツ栄養学」です。管理栄養士/健康運動指導士/サプリメントアドバイザーである天方一匡氏(株式会社ヤクルト・マネジメント・サービス スワローズ 戸田寮勤務)から「スポーツ栄養とスポーツ選手の食事についてと自分の体を知ろう」のご講演、管理栄養士/食品保健指導士である森田晴子氏(東京ヤクルト販売株式会社勤務)から「激しい運動と風邪について」のお話をいただきました。

森田さん『運動・栄養・休養はセットで考える。運動したら免疫が下がるので風邪をひきやすくなる。休養がとても大切です』

天方さん『スポーツをするとエネルギー・栄養素・水分などの必要量が当然増えます。ところがそれらをすべて普段の食事では取り切れないことがあります。不足するとトレーニング

の質や量が落ちてしまいます。または体重や体力が落ちてしまいます。スポーツ栄養学とは、そうならないように理論、知識、スキルを体系化してスポーツ栄養を支えるものです。1990年頃からでてきた比較的新しい言葉です。

スポーツ選手にとって毎日の食事はトレーニングの一つです。朝食は、ウォームアップのための食事。昼食は午前と午後の練習のエネルギー補給のための食事。夕食はリカバリー(疲労回復、壊れた筋肉の回復)のための食事です。

コンディショニングの一つとして体重と体脂肪を毎朝測定することが自分の体の中の変動を知る上で欠かせません。』

講演の後、山部太さん、河端龍さん(お二人とも東京ヤクルトスワローズで活躍された元投手)が登場し大いに会場が盛り上がりました。



今後の予定

6/22~24	期末考査	7/ 1	喫煙防止教室1年
6/22	小六保護者向け説明会	7/ 7	学力等調査2年
6/24	セーフティ教室	7/ 9	学校公開・講演会

六年生の心

思いやりの心

やさしい心

感謝の心