

事業実施報告

JHA エリートアカデミー第2期 オンライン栄養サポート講座① (zoom)

報告者：馬場治男 (JHA エリートアカデミー校長/強化育成本部アンダーカテゴリー強化育成副部長)
三好浩史 (同 統括コーディネーター)
富田恭平 (同 統括コーチ)

I 日時

- ・令和5年8月6日(日) 18:00～19:20

II 指導者(講師)

- ・広瀬 陽香 JHA エリートアカデミー 栄養サポートスタッフ
管理栄養士・スポーツ栄養士

III 対象者

- ・エリートアカデミーアスリート 19名
- ・同 保護者

IV 目的

- ・アスリートとして必要な栄養に関する知識の向上
- ・保護者による栄養面でのサポートに関する知識の向上と協力体制の強化
- ・具体的な食事の摂り方について、実践力の育成

V 内容

エリートアカデミー栄養サポートスタッフ(管理栄養士、スポーツ栄養士)の広瀬 陽香より「アスリートと食事」というテーマでzoomにてオンライン講義を行った。

- ・講師の自己紹介～スポーツ選手の栄養サポートに関わるようになった経緯
- ・基礎知識「今から高校までが大事な時期(一生で一番身体に変化がある時期)」
「モニタリング(体重の中身をみる)」
- ・実践講座「アスリートの食事の内容と量(主食・主菜・副菜・補食)」
「強い身体をつくりたいなら朝が勝負(朝ごはんの重要性)」
「睡眠の質を上げる」
- ・アスリートや保護者からの質問への回答やアドバイス
→講義後に質問コーナーとして全体で共有(チャットを利用)
→B a n dを活用し、個別に質問
※全体に共有された質問にも、個別の質問にも広瀬より適切なアドバイスが返された。

オンライン栄養講座
<https://youtu.be/16y4D9AMuwc>

ONLINE TRAINING
8/6(日)
18:00-19:00

アスリートと食事

アスリートにとってなぜ食事が大切なのか、
どういった食事が今の自分たちに必要なかわかりやすくお伝えします！

広瀬 陽香
栄養サポートスタッフ
JHAエリートアカデミー

Zoom URLは別途送ります

栄養講義① アスリートと食事
アスリートにとってなぜ食事が大切なのか、どういった食事が今の自分たちに必要なかわかりやすくお伝えします！
www.youtube.com

・事後指導



21:21

< JHA エリートアカデミー2期 Band に移動

藤井音々(アスリート)
栄養講座ありがとうございました😊
今回学んだことはアスリートにとって、食生活は大事だと学びました！私は、朝食をあまりとることがなかったです。ですが、話を聞いて朝食が一番大切だとわかりました！なので、これからは毎日少しずつでも食べていけるようにしたいです！
また、食事にくわえて、睡眠も大切だとわかりました！
8月7日 13:50 🍌 6 🗨

広瀬 陽香
@藤井音々(アスリート)
感想ありがとう！
実践していくために、朝食では具体的にこれから何を意識してどんな食品を加えていくのかを考えてみてくださいね。
その考えることが習慣づけば、外食でもコンビニでもどんなシチュエーションでも自分に必要な食事を選んで食べることができます！
それが自然にできるそんな領域までこれから時間をかけてでもってってください！応援しています。
8月8日 16:50 🍌 1 🗨

以上