

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② (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10月7日(日) 17:30～18:25

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 (参加者13名)
(当日欠席、後日動画で視聴6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「試合時期の食事と外食の工夫」というテーマで zoom にてオンライン講義を行った。

- ・前回の復習「食事が変われば体は変わる(主食・主菜・副菜・果物・乳、乳製品をバランスよくとることとパフォーマンスの関係)」
- ・基礎知識「試合前日の食事(脂質を抑え、糖質を意識する)」
「試合当日の食事(前日同様の食事のイメージ+優先すべきは糖質)」
「試合後のリカバリー(まずは糖質、その後はバランスよく摂取する)」
- ・実践講座「試合前日・当日の実際の食事例」
「試合当日の白ご飯以外のおすすめ主食」
「朝食から試合開始30分前までの食事内容」
「外食・コンビニ弁当の選び方(和食の定食・食材多いものがおすすめ)」
「コンビニでの手軽なタンパク質強化食品例」
- ・アスリートや保護者からの質問への回答やアドバイス

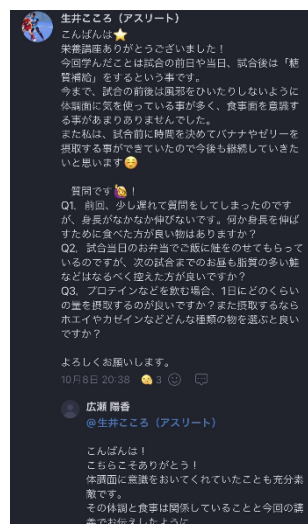
→講義後に質問コーナーとして全体で共有（チャットを利用）

→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。



・事後指導



以上