

小学生バレーボールのための食事講座 ～バレーボールをするからだづくり～

- 会場：船橋市浜町公民館
- 講師：女子栄養大学 石田裕美先生

【アジェンダ】

- ・バレーボール選手の体の特徴
- ・今しか出来ない身体作り
- ・身体を作る材料を食べる



船橋市浜町公民館



石田先生による講義



(1)開会宣言



(2)先生と挨拶

3つの食事講座という構成により基づき、小学生にも理解し易い内容で講義を進めて頂きました。
身長を高くする事案に関しては、食事・栄養摂取についての貴重な実績データも公開され、子供達だけでなく、会場内約70名の全員が参考に出来た事だと思います。

なお、小学生の今でしか出来ない体作りの実践としてご紹介頂いた内容は、骨と筋肉の材料
摂取に欠かせない食品を紹介頂き、特に子供達が非常に興味深く聞き入っていたと思います。



(3)講義中



(4)ケーススタディ

講義の中ではケーススタディも取り入れられました。
“体を大きくして強い選手になる食事”では、三色食品群への分別等を実際に小学生に考えさせることで、自身の食事を再確認したと思います。保護者も一緒に考えて頂きました。

その他、生活7つの基本・スポーツをする人の食生活10の基本等、自分の生活を改善するトリガとなるような気づきを与える工夫もありました。

1時間半という短時間でしたが、多くの情報をご提供頂き、本当に感謝します。