

2018年度第1回食育講座

- 日時：10月27日(土曜) 10:00-11:30
- 場所：千葉市文化センター セミナー室
- 出席者：94名(子供：50名/大人：44名)
- テーマ：スポーツ選手の食事と栄養
- 講師：石井 美子先生
平成24年 女子栄養大学大学院卒
H29.4~ 国立スポーツ科学センター
女子栄養大学実習特任講師



【講義前半】

小学生バレーボールとして、自分の身体を知る事の重要性、スポーツ選手に必要な食事と栄養摂取に関する内容がメインとなりました。子供の成長を真剣に願う保護者・指導者の皆様にぜひ、受講頂きたい内容でした！

野菜の種類の分類、食品に含まれる栄養素が身体に及ぼす作用等、実例を交え、細かく、分かりやすく説明頂き、受講生の子供も十分に理解出来る内容だったと思います。

【講義後半】

ケーススタディとして、自身の日々の生活における食事内容を今一度見返し、三食で何を食べて、どのような栄養素が含まれていたか？更に睡眠との関連性がタイムスケジュールとして表記出来たはず。何が自分に不足しているのか、MUSTな生活様様を洗い出せたと思います。

皆が気になった補食、水分補給の簡単な判断方法を説明頂き、分かったのではないかと考えています。ケガをしない、させない、元気で健康な子供の成長を温かく見守る事の出来る講義内容でした。



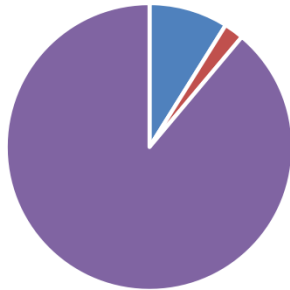
【お礼のご挨拶】

指導普及委員会では、年2回の食育講座を実施しており、小学生スポーツ選手の活躍を支えるため、保護者・指導者の皆様へ、単にバレーボールが出来る子供を育てるのではなく、スポーツ活動のために必要となる食事・スポーツとのバランスと、小学生で実施しておくべき事に気づきを与えたいと考えています。本日ご参加頂きました皆様には、少しでも新しい知識として吸収頂き、子供の成長を支えて頂ければと思います。

“寝る子は育つ”は実績ある言葉です、是非とも実践ください。

【参考】アンケート集計結果

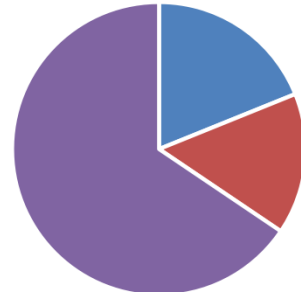
講義時間の長さは？



■ 長い ■ 短い ■ ちょうどよい

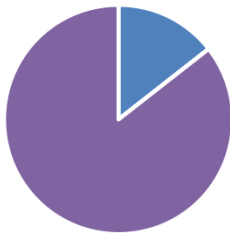
★年齢層が広く、
講義時間中の
休憩も適度な
タイミングで入った
と思います！

会場までの距離は？



■ 遠い ■ 近い ■ ちょうどよい

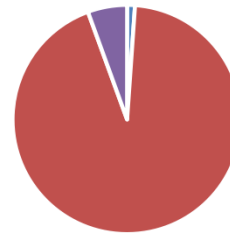
会場は快適？



■ 広い ■ 狭い ■ ちょうどよい

★140人収容
会場のため、
ゆったり出来たと
思います。

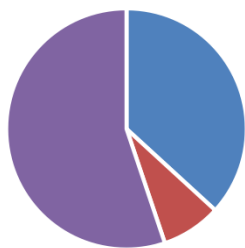
質問しましたか？



■ 質問した ■ 質問がなかった ■ 質問出来なかった

★質問はどしどし
お願いします。
時間が限られますが、
良い機会を逃す事
ないように！

講義内容をシェアしますか？



■ する ■ しない ■ わからない



【意見】

- 具体的な内容を取り入れて説明頂いたので、とても分かりやすかった。
- 身長を伸ばすために必要なアイテムが分かった。
- 実際に食べたものを書き出してみると何が足りないかがよくわかりました。
- 三食の食事の中で5グループが含まれる献立を意識して作りたいと思います。
- 子供の年齢に合った食事についての理解が深まった。
- すぐに実践できることがたくさんあり、有意義な話を聞けてためになりました。