

🍴第8回 食育セミナー 高校サッカーと食事&暑熱対策🍷

片倉高校サッカー部で取り組んでいる**管理栄養士の佐藤彩香さん**による『食育セミナー』がスタートして三年目になりました。年四回のセミナーのおかげで「食事」の重要性について子どもたちの意識改革がされ、保護者の協力体制のもと、一日三回しっかりと食べることを基本として、「食事」についてもトレーニングの一環として積極的に取り組んでいます。また、佐藤さんと保護者が情報交換できるシステムを作り、子どもたちの食事についての質問や相談をできるようにしています。

さて、今回も翔陽高校と合同でのセミナーとなりました。新一年生に向けて食事の基礎知識(上級生は確認)、夏のハードなトレーニングやTRMを乗り越えるために、食事面ではどのようなことに気を付けたらいいのか、水分補給は運動前中後どのタイミングでどのくらい摂ったらいいのかなどをレクチャーしていただきました。特に、夏は暑さと疲労から食欲は減退するものですが、使った分はしっかりエネルギーを補給しなくてはなりません。専門家の佐藤さんの一言一言で子どもたちの意識は変わります。熱中症対策も暑いから活動を制限するのではなく、どのように対策すれば予防できるのかが大切なのです。何事もその道の本物に触れることは大切です。

セミナー最後の質疑応答を聞いていると子どもたちの「食事」への関心と意識の高さが身についてきたように感じます。

21日からスタートする菅平合宿中では、積極的に「食事」を摂ることにに対して佐藤さんから「OK👍」をいただいたので、今年の夏合宿もしっかり走って鍛えるだけではなく、ポパイのホウレンソウのように「たくさん食べる」トレーニングも行いたいと思います。



🍷『食』🍷を制するものは、夏の暑さを🍷を制する👍👍