

🍴第13回 食育セミナー 高校サッカーと食事&暑熱対策🍚

年四回、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**』がスタートして今年で四年目になりました。その甲斐もあり「食事」と「スポーツ」の相関関係の高さについて子どもたちの意識改革がなされ、保護者の協力のもと一日三回食事を摂ることをベースに「食育」についてもトレーニングの一環として意欲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っているのも、保護者の中には子どもたちの食事について積極的に質問や相談する方もいます。



🍚佐藤さんの栄養講習会は毎回新たな情報が入り学ぶことが山ほどある🍚

さて、今回は合宿前日ではありますが、翔陽高校と合同でのセミナーとなりました。この時期は、新一年生に向けて食事の基礎知識(上級生は復習と確認)を習得させ、夏のハードなトレーニングやトレーニングマッチ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、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、使ったエネルギーはしっかり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が子どもたちの意識変化だけでなく指導者もアップデートしています。熱中症対策も暑いから活動を制限したり禁止するのではなく(事なかれ主義では何も解決しません)、どのように対策すれば予防できるのか？リスクを避けられるのか？を教えることが教育の本質だと思います。

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を感じます。この年代でその道の本物に触れることは成長曲線を上げることができます。

20日からスタートする菅平合宿中では、「食事」をたくさん摂ること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、走って鍛えるだけでなく、ポパイのハウウの如く「ガッツリ食べる」トレーニングも行いたいと思います。

古今東西、どのスポーツでも強い選手(一流)はしっかり食べます。



🍚今回は体重別米の量は明日からの合宿に向けて大変参考になりました🍚