

## ＜ポパイのほうれん草～サッカー部“食育”セミナーがスタート!!＞

2月5日(日)、新チームの新たな取り組み第二弾である“食育”セミナーを管理栄養士の佐藤彩香さんに依頼して実施しました。サッカー(スポーツ)のパフォーマンスアップ(スキル・フィジカル・戦術・メンタリティの向上)を目指して日頃のトレーニングを行なっていますが、その土台となる身体作りのために必要不可欠な食事についての知識(教育)は、高校生年代はまだ不十分です。しかし、生活の中で食事は、1日3回、年間千回、三年間で三千回あると考えると、スポーツをする上で食事について正しく理解する必要があります。“トレーニングー食事ー睡眠”のサイクルを確立し、更に成果を出せるように意識改革して、やはり何事も日々の積み重ねが大切です。

今回は、サッカー部員だけではなく、14名の保護者と既に合格が決まっている中学生も参加。今後の活動に活かされるといいですね。

なお、この食育セミナーは佐藤さんに年間四回実施していただくとともにいつでもオンラインで情報交換ができるシステムになっています。“食育”セミナーを通して食事に関する意識を変えて、先ずは実践できることから少しずつ始めていきたいものです。





