

🍷 第12回 食育セミナー 『新学年で差がつく 年間総チェック』 🍷

いよいよ令和七年度も残り僅かとなりました。今年度四回目(春夏秋冬)の**管理栄養士の佐藤彩香さん**による『食育セミナー』を昨年冬からは**翔陽高校**を招いて合同で行っています。様々な交流を通して、八王子市内の同じ公立高校としてお互いに切磋琢磨し合いレベルアップを図っています。

今回のテーマは『**新学年で差がつく サッカー選手としての年間総チェック**』です。学年末に見直すべき三つの項目、①食事は足りている？②睡眠の量と質は足りているか？③怪我の予防対策はできているか？をチェックして一年間を振り返りました。

まずは、恒例となった各自BMI(身体のサイズ)を測定し、サッカー協会のガイドラインと照らし合わせます。条件を満たしている割合は未だ少ないものの体重が増加しているものが前回より大幅に増えて、冬場の体作りの時期に「食」の実践を行っていた成果が現れていました。しかし、睡眠に関してはさすが現代っ子。睡眠時間は取れているものの、寝落ち前のスマホとの関係は断ち切れず、「睡眠の質」に関しては課題が残りました。スマホとの付き合い方には改善の余地が大いにあります。また、怪我の予防に大切な食事については、過剰な糖質摂取には気を付けること「カルシウムとマグネシウム」のバランスの重要性などレクチャーしていただきました。特に、味噌汁(具は海藻類等)から摂取できるということなので食習慣に取り入れたいですね。

最後に、今年一年間の「食」への取り組みをシートに書き込み自己採点をしてから全体に発表しました。予想以上に子どもたちが「食育セミナー」で学んだことに真摯に取り組んでいたことが伝わりその成果を感じました。「食育セミナー」で得た知識を継続的に実践していくことでサッカーのパフォーマンスアップに繋げ、間もなく迎える新シーズンで結果を導き出せることを期待したいと思います。新学年ではライバルに差をつけてスタートできそうです。



🍷 **新シーズン、新学年を迎える前に一年を振り返り、反省を活かし次の課題に取り組んでいく** 🍷