



令和元年度 育成母集団研修会 事業報告書

1. 事業名称：大垣市スポーツ少年団育成母集団研修会
2. 開催日時：令和元年6月1日（土） 19：00～20：30
3. 会場：大垣市情報工房 5階 スイंकホール
4. 参加者：148人
5. 研修内容：テーマ「子どもたちを理解しよう」
演題：夢をつかむスポーツ栄養学
～ ジュニアアスリートのスポーツ栄養 ～
講師：熊崎 貴仁 先生
管理栄養士

育成母集団の方を対象に、スポーツのあり方とスポーツに対する心構えについて聴講していただきました。

団員、指導者、育成母集団が同じ方向性（基礎）を持つことは団の運営にとって大切なことであり、その基礎の部分を参加者に伝えることができました。

①子どもの成長のために大切にしたい食生活では、食べることは「トレーニング」であり、栄養フルコース型の食事を心がけるようお伝えいただきました。また、朝食の大切さについても伝えられ朝食を抜いてしまうと、身体作りに必要な栄養素が補いきれなかったりと、子ども達の成長に悪影響があることをお伝えいただきました。

②夏バテしないための食生活と水分補給では、栄養面を中心に夏バテに負けない食べ方や、正しい水分補給の方法などをお伝えいただきました。今年度も酷暑が予想される中で、食での熱中症対策など育成母集団として子どもたちをどのように支えていくかを考えていただく良い機会になりました。



講師の熊崎先生