

## 9月7日（金）⑤⑥スポーツ科学Ⅱ「栄養講座①」

スポーツ科学Ⅱの授業で、横浜市スポーツ医科学センター 管理栄養士・公認スポーツ栄養士 高木久見子さんに、「体づくりの基本は栄養から」という題で、講義していただきました。競技力を向上させるには、栄養は不可欠ということで、血液・骨・筋肉が作られるために必要な期間も確認していただきました。各栄養素のはたらきを細かく学び、実際に自分が食べている1日の食事（間食・捕食含む）を写真に撮って、体調・栄養摂取状況の現状把握を行いました。筋力を増やすには？体重を増やすには？体重を減らすには？目的によって、食べたほうがいいもの・食べる量・食べるタイミングの違いなども、丁寧な講義がありました。

次回は「試合期の食事」「筋肉・骨・血液づくり」「スタミナ向上のための栄養摂取」等を行っていただく予定です。今日学んだ内容を活かして、競技力向上につなげてほしいと思います。

