

## 栄養コーチ(管理栄養士)による栄養講習会を開催

# 体づくりの研修

### 朝練習後、みんなで補食



#### ☆マネージャーの独り言☆

○マネージャーで、「身体と心を強くするプロジェクト」について話し合いました。話し合った結果たくさんの案が出たので、今日から少しずつ実践してほしいです。そして、「甲子園一勝」の目標を達成するために食トレを頑張ってください。補食などについてたくさん教えていただいたことを生かして、たくさん食べて大きくした体で活躍する姿がみたいです。

#### ☆選手の感想☆

○今日、大田さんのお話を聞いて、自分には食べる量が全く足りていないと感じた。朝練習後に補食をとるようにしていたが、放課後練習後はプロテインしか摂取していなかった。自分に合った補食を試して体重増加を目指したい。しかし、乳製品を朝晩とすることはできていたので、これからも継続していきたい。食事だけでは体は大きくならないと思うので、大田さんから1日最低7時間の睡眠が必要と教えていただいたので、確保したい。スマホを見る時間や何もしない時間は無駄だと思うので、その時間を睡眠時間にあてて、睡眠時間を増やして規則正しい生活をしたい。

○7時間寝ることで、翌日の朝食がとりやすくなることにつながることは知らなかった。7時間以上寝ることができている日、できていない日がある日常生活をもう一度見直す必要があると感じた。また、朝起きてすぐのプロテインの摂取などの方法は驚きました。タンパク質を摂取することはとても重要なことだと思うので、実践していきたいです。今は部活動がある日のトレーニング後にプロテインをとっているだけなので、朝起きてすぐや朝練習後など、自分の体に合った時間にプロテインを摂取したいと思いました。朝練習後、全員が必ず軽食をとると決めたので、徹底すればチームにプラスになると思いました。僕は朝練習後におにぎりやパンではなく、ゼリーを飲んでいることが多かったので改善し、食にこだわってまいります。「素質よりも自己管理能力」という言葉は、とても印象に残っています。自己管理は当然自分にしかできないものだと思うので、自分の体と向き合い、体づくりをしていきます。

○改めて食事が自分のプレーのパフォーマンスにつながっていることが分かりました。食事を変えても1日や2日で効果がでるわけではないので、毎日の積み重ねが大切だと思いました。食事をチーム全員で変えることができれば、もっと強いチームになれると思います。そのために、一人一人が意識を変えて、食に向き合うことが大切だと思いました。

○食事を作る側(保護者)と食べる側(選手)で話し合えたことがよかったです。自分たちもこれが食べやすい、こう調理してほしいという意見がある一方で、作る側の保護者にもできる、できないがあると思います。その中で、大田さんのアドバイスをいただきながら保護者と話し合うことができたので、今後の体重増加につながると思います。

○これまでの栄養指導を通して、できることを積極的に取り入れてきたつもりだったが、毎回教えていただいているにも関わらずいつの間にか忘れてしまい実践できていないことに気付いたので、しっかりと気を配ってまいります。班に分かれてチーム別に話し合った時に、保護者が子どもにとって食べやすいと思う味付けと、子どもが希望する味付けには違いがあることが分かったので、保護者に希望を伝えておこうと思った。

○後輩の意欲に驚かされた。家でたくさんのことを調べて、周りの保護者も驚いていた。自分たち2年生も負けてられないという気持ちになった。

○今後は、発表の時にもっと笑いがとれるように、お笑い野球、両方の知識を身に付けていきたいと思っています。