

世界へはばたけ!

WAP NEWS

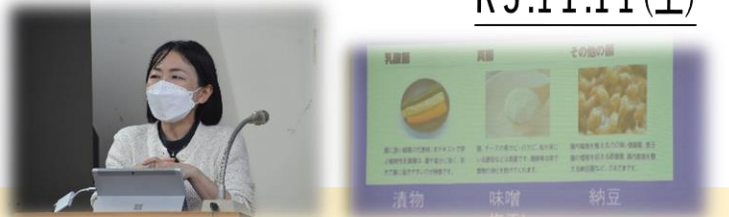
宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト

第15号 2024年1月13日
宮崎ワールドアスリート発掘・育成
プロジェクト実行委員会事務局

第16回育成プログラム

R5.11.11(土)

アスリート食



当日は、川端理香様 (Nutrition Consulting WATOSONIA:管理栄養士) によるアスリート食に関するお話でした。キッズには、主にバランスの良い食事についてのお話でした。特に野菜を多く食べよう!ということでした。また、ジュニアとシニアには、冬場の食事の摂り方と捕食の摂り方についてお話がありました。お話の中で、水分の補給について確認がなされました。アスリートとして慢性的な水分の不足を防ぐために、トレーニング前には500mlから1L程度の水分を補給し、トレーニング中そしてトレーニング終了後もこまめに水分をとり続けることが重要だというお話がありました。



デュアルキャリア教育



当日は、宮崎ワールドアスリート事務局の見玉部長より、キッズには、主に『アスリートライフスタイル』についてグループで話し合いながら一緒に考えていくプログラム内容でした。ジュニアとシニアには、『デュアルキャリア』について確認がなされた後に、ワークシートを活用しながら、自分自身のキャリアマップ作成までの確認がなされました。特にシニアについては、後日、キャリアマップを作成し、発表することになっているので、見玉部長の話に傾聴し、グループでのディスカッションでも、それぞれの意見を出し合いながら真剣な取り組みが見受けられました。まずは、12月末のシニア代表の発表が楽しみです。



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕

<https://www.miyazakiken-taikyo.jp>

宮崎県スポーツ協会

検索

スポーツク

