

アスリート食

中村優太氏
(JSPO公認スポーツ栄養士)

第18回育成プログラム
-2025.11.16-



7月に続き、今年度2回目となるアスリート食の講義が行われました。
今回も、JSPO公認スポーツ栄養士である中村優太氏が担当してくださいました。
講義では、日本代表選手への食事指導にも用いられている「HPSCパッケージ」を使用しながら、中村氏が分かりやすく、そして実践に繋げやすいよう解説してくださいました。
今回のプログラムではワークシートを中心に、これまで習ってきた内容の復習も兼ねて、各食材が身体作りにおいてどのような役割を担っているのか分類したり、普段の生活の中でどのタイミングで食事や補食を摂れば良いのかを考えたりしました。

自宅課題

中1:渡辺将成氏・池田大志氏（ふかおスポーツクリニック）
中2:岡田勇太氏・中武里樹斗氏（岡田整形外科医院）

ジュニアを対象に、各学年の担当ATより自宅課題のご指導をいただきました。
今回も怪我予防のためのストレッチや、パフォーマンス向上を目的とした体幹トレーニングを、実践を通じて行いました。また、プログラムと並行して、インボディによる精密な身体組成の計測も行いました。自身の身体の筋量バランスや基礎代謝量を知ることができたので、今後の食生活やトレーニング時に役立てていきます。



〔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

スポーツリ

WINNER

GOO

BIG