

愛知県 硬式野球クラブチーム  
スポーツ栄養講座 計画案

2019.7.10

鈴木麻美

\*講座のテーマ

「食でもっと強くなろう！（仮）」

\*講座日程

2019年8月11日（日） 9時～11時30分（90分）

\*場所

愛知学泉大学

\*内容

- ①スポーツにおける食事管理の必要性（代謝の話し、中学生野球選手の身体づくりも含む）
- ②5大栄養素とアスリートの食事のキホン（栄養フルコース型の食事、お菓子について等）
- ③身体を大きくするための食事（何をどれだけ食べるか、体重測定の必要性）
- ④練習前後の食事（食品選択方法、タイミング、帰宅後の食事 等）
- ⑤試合期の食事（意識して食べたい食事内容、試合当日の食事 等）
- ⑥まとめ
- ⑦質疑応答
- ⑧講義終了後、inbodyで体組成測定

\*用意するもの

- ・講義用の資料、アンケート用紙、PC、様々な媒体

\*用意をお願いするもの（山内先生）

- ・プロジェクター、スクリーン、HDMIコード、マイク、inbody

\*その他

- ・90分講義なので、飽きないようにワークを含めながら進めたいと思います。