



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3号 2024年5月12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3回育成プログラム
-2024.5.12-

「アスリート食」

中村優太氏(宮崎市郡医師会病院)

小学生と中学生に分かれて、成長期に必要な食事・栄養摂取についての講話が行われました。

5大栄養素である、「炭水化物(糖質)」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」をバランスよく摂ること、エネルギー不足にならないよう、定期的に身長・体重を測ることが大切だということを学びました。また、トレーニング前には「炭水化物」、トレーニング後には「炭水化物」と「たんぱく質」など、状況に適した補食についても理解することができました。

WAP生は、それぞれの体格にあった、1食あたりのお米の量を教えてもらい、正しいスポーツ栄養の知識も学ぶことができました。今回の講話を活かし、健康で丈夫な体づくりを心がけていきましょう！



「メンタル」

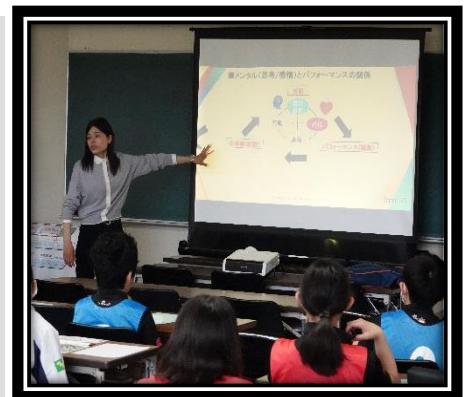
筒井香氏(株式会社 BorderLess)

小学生と中学生に分かれて、強いメンタルを作るためではなく、竹のようにしなやかで折れないメンタルを作るにはどのような考え方をもちべきか、という点に着目したプログラムが行われました。

性格特性には二面性があるというお話では、自分が弱みや短所だとマイナスに捉えていることが、他者からは強みや長所だとプラスに捉えられることもあるので、弱みや短所だからと言って悲観的になる必要はない、という考え方を学びました。

他には、「自分自身の専門家への道を究める」と題して、自分自身の取扱説明書を作り、メンタル回復方法の引き出しをたくさんもっておくことが、自分の心が壊れそうになった時の解決策になることや、普段の自分の生活内容を細かく記録しておくことが、ベストなパフォーマンスを発揮するうえでの有益な情報になることなど、自分自身を知ることの大切さを学びました。

技術面だけでなく精神面での成長にも目を向けていきましょう！



(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

