



世界へはばたけ

WAP NEWS

第17号 2024年11月9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

宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト

第18回育成プログラム
-2024、11、9-

アスリート食



中村優太氏
(宮崎市郡医師会病院)

今年度2回目のアスリート食のプログラムが行われました。

まず5大栄養素にはそれぞれどのような役割があるのかを学び、普段の食事でのどの栄養素が不足しているのかを分析しました。

個人によって必要なエネルギー量は異なるため、定期的に身長・体重を測定し適切な食事量を確保することが重要であることや、成長期のエネルギー不足を防ぐための補食にはどのような食品が適しているかなど、興味深いお話をたくさん聞くことができました。



デュアルキャリア教育



高士真奈氏
(株式会社 BorderLeSS)

今年度初めてのデュアルキャリア教育のプログラムが行われました。

アスリートとしてだけでなく人として今後どんな人生を送りどんな大人になりたいか、自己分析やグループワークを通じて考えました。

アスリートとしての活動と同時に日常生活を充実させるために、平等に与えられた24時間をどう過ごすかが大切であると教えていただきました。

キッズにとっては少し難しい内容ではありましたが、目標達成やチャンスをつかむためのPDCAサイクルの作成にも取り組み、今後の人生について考える有意義なプログラムになりました。



〔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CLUB

WINNER

GOO

BIG