

スポーツ食育

年間	オリンピックとして最高のコンディションで戦うための食事の基本、水分補給、スポーツ時の補食を理解し、実践できる。		
回	内 容	目 標	備考
1	【講義】 アスリートと食事 食事の基本	スポーツと食事の関係を理解する。 食事の基本を知り、自分自身の食事に関する現状や課題に気づく。	
2	【講義】 アスリートの食事のコツをつかむ	栄養バランスを理解する。 食事を5つのグループ（主食、主菜、副菜、果物、乳製品）に分けることができる。	
3	【講義】 水分補給	水の役割を理解する。 スポーツする時に適切な水分をとることができる。	
4	【講義】 補食	補食の意味を理解する。 補食するタイミングを知り、内容を考えて選ぶことができる。	
5	【講義】 試合前後の食事 1年のまとめ（評価） 効果測定（自記式アンケート）	食事のタイミングを理解する。 試合前後の食事内容について考えることができる。	
保護者プログラム	【講義・報告】 生活習慣等調査、 食事摂取頻度調査（BDHQ） 食事の基本	食事の基本を理解する。 候補生の食事に関する現状や課題を把握する。	
	【講義・実習】 基本的な食事の整え方	ジュニアアスリートの食事の基本を理解し実践する。	持参するもの エプロン 三角巾
サマーキャンプ	【講義】 スポーツと食事の基本	スポーツと食事の基本が理解できる。（IOC国際オリンピック委員会の合意声明を使って）	
	【実習】 ビュッフェ形式による実習	5つの食事グループにそろった料理を選ぶことができる。 自分に合った量を知るとともに、食事のマナーを身に付ける。	