

2025 年 9 月 19 日

「見て、聞いて、スポーツして、スポーツ栄養を体験しよう！」報告書

日時：2025 年 8 月 23 日（土）12：00～16：00

会場：ウィンクあいち 小ホール 1

参加者数：75 名

【講演】

「トップスポーツ選手の勝つための食事法と動き」として、伊藤則子選手と上田真子選手にご講演をいただいた。

1. パラバドミントンと私

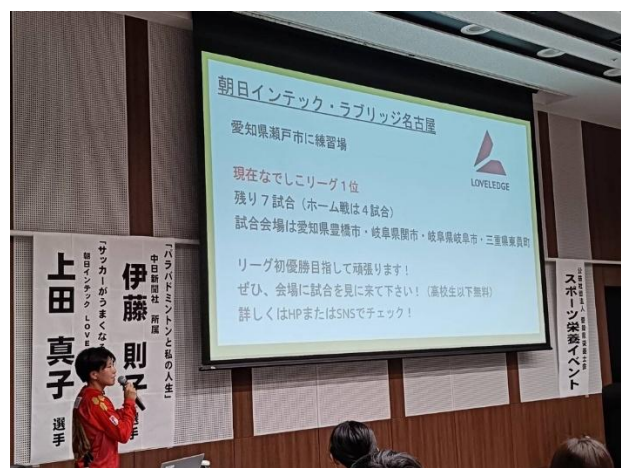
伊藤 則子 選手（所属：中日新聞社）

パラバドミントン選手として、パラリンピックまでの道のりや食事について多くの写真を紹介いただきながらお話いただいた。また、伊藤選手の障害や義足、子どもの頃の心の動きについてもお話いただき、パラアスリートへの理解が深まったご講演だった。ご講演後は、参加者が東京パラリンピック女子ダブルスで獲得された本物の銅メダルに触れる機会があり、大変貴重な体験だった。

2. サッカーが上手くなるために必要なこと

上田 真子 選手（朝日インテック・ラブレッジ名古屋）

現役のアマチュアサッカー選手として、子どもの頃から現在に至るまで、サッカーが上手くなるために実践してきたこととお話いただいた。また、実践しておけばよかったこととしてサッカーの技術面だけでなく、食事や睡眠などについてもお話いただいた。上田選手から参加者に直接質問する場面もあり、和やかな雰囲気の中のご講演だった。



【トークセッション】

「アスリートの勝つための食事法と動きのコツ」のテーマで伊藤選手、上田選手、小久保（委員）のトークセッションを行った。勝つためにどのような食事を心がけていたこと、食事がパフォーマンスに影響していると感じた出来事、競技を始めた頃やジュニア期に勝つために意識していた生活習慣、などについて2名の選手の実際のエピソードを交えながら話していただいた。最後は、参加者の方々から多くの質問があり、大変有意義なセッションとなった。参加者からは、「選手の生の声を聞けて子どもも心に響いたようです。」と感想があった。



【スポーツ栄養の学びの場】

子どもから高齢の方々の多くの参加者に楽しんでスポーツ栄養を学んでもらうために、スポーツ栄養クイズ、食べ物を知らうツイスターゲーム、骨密度測定による栄養相談を実施した。それぞれでキウイの力を学ぶ場面もあり、子どもから高齢の方まで楽しみながら栄養や食事について学ぶ姿がみられた。参加者からも「楽しく学ぶことができました。」と感想があった。

