

第3回浦和スポーツ塾 「選手のための栄養学」 実施報告

日時：2005年2月13日(日)15時～17時

場所：県立浦和高校同窓会館(麗和会館)

講師：菅泰夫(株式会社ニューレックス)

参加：63名

第3回浦和スポーツ塾は、管理栄養士の菅泰夫氏を講師にお迎えし「選手のための栄養学」と題してご講演いただきました。

食事、栄養摂取の大切さを、科学的な資料をもとにわかりやすくご説明していただきました。特に成長期の中高生のスポーツ選手の食事・栄養補給の採り方について、具体的な例をあげながら説明いただいたことから、参加者にはとても参考になりました。

今回の参加者には、自身が選手として活動している方だけではなく、栄養士やトレーナーを目指して勉強をしている学生や、スポーツ選手のお子さんがいらっしゃるお母様方も多数ご参加いただき、大変熱心にメモをとっていらっしゃいました。

約2時間の公演終了後も、質問者が列をなし、熱心にお話を伺っていました。

浦和ポ塾も第3回を迎え、徐々に受講人数が増えてきており、うれしいところですが、周辺地域の少年団などのスポーツ指導者の方にご参加いただけないのが残念に思われます。開催日時や宣伝方法などについてさらに工夫を重ね、地域のスポーツ関係者の方々に学習の場を提供していきたいと考えています。

なお、本塾のコーディネートは、戸効晴彦平成国際大学スポーツ研究所教授が担当しております。



挨拶する戸効先生



菅氏の講演風景



熱心な受講者



60余名の受講者