

教育講演①

◆ジュニアアスリートを栄養からサポート

一般社団法人 NUTRITION SUPPORT ASSOCIATION 代表理事 山口 美佐

【key words】試合で最高のコンディションを迎える、疲労回復、水分補給、ストレス

【Abstract】

ジュニア期は人生の中で一番身体が成長する時で、その身体は食べるものから作られています。その為に、食事をバランス良くとることが、ジュニア期には大切です。ジュニアアスリートは、スポーツを行っていない子どもより活動量が多くなります。ジュニアアスリートは、身体が小さくても「生命を維持するエネルギー」「日常生活を送るエネルギー」「成長する為のエネルギー」さらにスポーツで消費するエネルギーが必要となります。ジュニアアスリートが、このように食によりスポーツのパフォーマンスを発揮して、疲労を回復できる身体は、怪我防止にもつながります。