

## パッケージの資料構成

パッケージは、以下の3点セットで構成しています。

※テーマによっては、スライドに掲載している食品や献立の栄養価等についてまとめた講師用参考資料もご用意しています。

### ① 投影用スライド資料 (PowerPoint)

※ 受講者へお見せするだけの資料



受講者への画面共有資料

・アニメーションなし ・発表原稿入り



### ② 講師用資料 (Word)

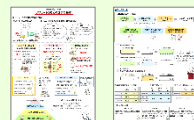
※ 講師の方のみお渡しする資料



発表原稿、参考文献、ポイントやキーワード、図表作成の基準値、アセスメントシート

### ③ 選手用配付資料 (PDF)

※ 受講者へお渡しする資料



スライド内容をまとめた資料、ワークシート



## パッケージの種類

### 食事の基本

「基本的な食事の形」とその構成理由を理解し、アスリートに「やってみよう」と思わせる。



- ① アスリートのための食事の役割
- ② 「基本的な食事の形」
- ③ 身体活動量に合った食事
- ④ 栄養素のはたらき
- ⑤ カテゴリー別とり方のポイント
- ⑥ 朝食の役割
- ⑦ 補食の役割



### 食事の基本ジュニア版 (基礎編)

食事の役割や「基本的な食事の形」を学習し、ジュニアアスリートにとって食事が大切なことを理解する。



- ① アスリートのための食事の役割を知ろう
- ② 「基本的な食事の形」を知り、5つのカテゴリーをそろえよう
- ③ エネルギーをしっかりとろう
- ④ 3食の役割を知ろう
- ⑤ 補食をうまくとり入れよう



### 食事の基本ジュニア版 (実践編)

ジュニアアスリートの食事についてより具体的なイメージをつかみ、日々の食生活で実践できるようになる。

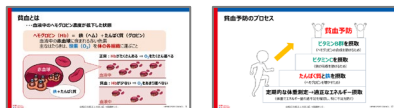


- ① 「基本的な食事の形」に整えるコツをつかもう
- ② 「基本的な食事の形」に整える練習をしよう
- ③ 主食、主菜、副菜のとり方のポイントを学ぼう
- ④ 牛乳・乳製品、果物のとり方のポイントを学ぼう
- ⑤ 必要なエネルギー量の計算してみよう
- ⑥ 献立例を見て量をイメージしてみよう
- ⑦ 家族と相談して朝ごはんを準備しよう



### 貧血予防

アスリートにおける「貧血予防」の重要性および実践方法を理解し、コンディショニングに役立てる。



- ① 貧血について
- ② 貧血の予防について

※ 貧血の一般的な症状等、JISS勤務の医師に内容を確認したうえで作成



### 水分摂取・脱水対策

アスリートにおける「水分摂取・脱水対策」の重要性および実践方法を理解し、コンディショニングに役立てる。



- ① なぜ、水分は必要なのか？
- ② 脱水状態になったらどうなるのか？
- ③ 水分状態の確認方法について
- ④ 計画的な水分摂取について
- ⑤ 脱水予防に効果的な飲料について



### 遠征時の食事

遠征時の特徴を理解し、現地でのコンディショニングに役立てる。



- ① 飛行機での移動も快適にすごそう
- ② 海外では衛生と体調不良に気をつけよう
- ③ 海外の水の特徴を知ろう
- ④ 海外でも「基本的な食事の形」を意識しよう
- ⑤ 食事様式別の食事のとり方を工夫しよう
- ⑥ 日本から持っていく便利な食品と調理機器を知ろう
- ⑦ 海外の食事で取り得る想定外のこととその対策
- ⑧ 国内遠征時の食事
- ⑨ 遠征中もコンディションを整えよう



### ウエイトコントロール (減量編)

アスリートにおける「ウエイトコントロール」のポイントおよび減量の実践方法を理解し、コンディショニングに役立てる。



- ① アスリートが行うウエイトコントロールについて
- ② アスリートの減量と計画の立て方
- ③ 減量のための食事のポイント
- ④ 体重階級競技のウエイトコントロール



### ウエイトコントロール (増量編)

アスリートにおける「ウエイトコントロール」のポイントおよび増量の実践方法を理解し、コンディショニングに役立てる。



- ① アスリートが行うウエイトコントロールについて
- ② アスリートの増量と計画の立て方
- ③ 増量のための食事のポイント



### 試合期の食事

試合期に必要な食事・補食のとり方を理解し、試合にベストコンディションで臨めるように役立てる。



- ① 試合期に大切なことを理解しよう
- ② 試合数週間前～2日前までの食事の調整方法を知ろう
- ③ 試合2日前～前日の食事の調整方法を知ろう
- ④ 試合前日の食事・食材を選んでみよう
- ⑤ 試合当日の食事・補食のとり方を理解しよう
- ⑥ 試合当日の食事を振り返ってみよう