

## 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。

### 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



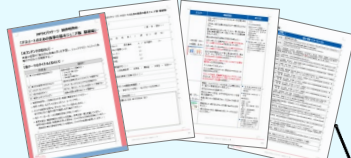
受講者への画面共有資料

- ・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



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。

## 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 食事カテゴリと栄養素



### 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
- ② 基本的な食事の形
- ③ エネルギーについて
- ④ 3食の役割
- ⑤ 補食について



### 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。

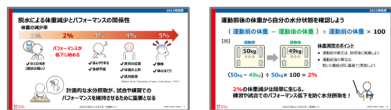


- ① 「基本的な食事の形」に整えるコツ
- ② 「基本的な食事の形」に整える練習
- ③ 主食、主菜、副菜のとり方のポイント
- ④ 牛乳・乳製品、果物のとり方のポイント
- ⑤ 必要なエネルギー量の計算
- ⑥ 献立例と量のイメージ
- ⑦ 朝ごはんの準備



### 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。

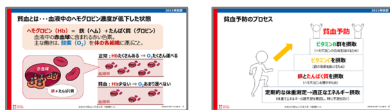


- ① なぜ、水分は必要なのか？
- ② 脱水状態になったらどうなるのか？
- ③ 水分状態の確認方法について
- ④ 計画的な水分摂取について
- ⑤ 脱水予防に効果的な飲料について



### 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。



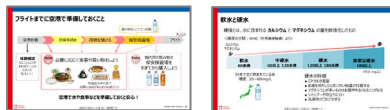
- ① 貧血について
- ② 貧血の予防について

※ 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



### 海外遠征時の食事

海外遠征の特徴を理解し、現地でのコンディショニングに役立てる。



- ① 空港と機内での過ごし方
- ② 海外の衛生状況
- ③ 海外の水の特徴
- ④ 海外と日本の食材や料理の違い
- ⑤ 食事様式別の食事のとり方
- ⑥ 日本から持参すると便利な食品と調理機器について
- ⑦ 海外の食事で起り得る想定外のことと対策について
- ⑧ 海外でコンディショニングに役立つ方法について



### 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
- 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 体重階級制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
- 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



これまでJISS栄養グループが実施してきた講習会のノウハウや、信頼のできるエビデンスをもとに、公認スポーツ栄養士、医師、研究員等、アスリートに関わる専門家からもヒアリングを行い作成！

