

COMEBACK 女子柔道プロジェクト
『新潟県 JUDO 女性交流会』

実施報告書

- 目 的
- ・ 柔道に関わっている女性の交流
 - ・ 柔道から離れてしまった人の復帰のきっかけ作り

開催日時 令和3年12月19日（日） 10:00～11:00
オンライン開催（zoom）

参加人数

小中学生親子	17組（38名）
保護者のみ	2名
中学生	25名
高校生	23名
スタッフ・県柔連役員	9名
	合計 97名

内 容 栄養学 『試合前の食事』
～最高のパフォーマンスを引き出すために～

講 師 管理栄養士・公認スポーツ栄養士
曾根美奈子 氏
新発田市柔道連盟
新潟県女性委員会協力スタッフ

参加者で記念撮影（スクリーンショット）



はじめに・・・

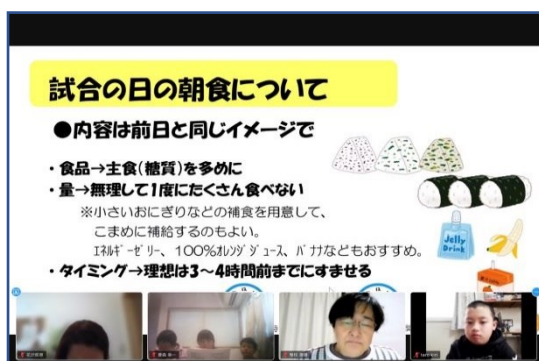
試合前に食べたいものを絵の中から選びました。



食事の大切さを理解するために、基本の食事についてのお話を聞きました。

中学生、高校生は部活動などで運動量も多く、3食の食事だけでは、必要な栄養は取りきれないため、理想的な補食についても教えていただきました。また、子どもたちだけでも簡単に作れるお薦めメニューも一緒に紹介してもらいました。

試合前の食事について



前日に栄養価の高いものを食べるのではなく、普段から食事について考え、日ごろから、必要なものを食べ慣れておくことが重要。

そうすることで、試合前に適した食事をすることができ、試合当日には最高のパフォーマンスを出せるようになることを教えていただきました。



終わりに・・・

参加者からの質問も多くあり、食事・栄養学についての講義の需要があることがわかりました。

また、今回はオンラインということで、参加しやすかったと好評でした。

当初は小中学生の親子対象でしたが、高校生などからも参加希望の声があり、過去最高の参加人数になりました。

栄養学や女性の身体のしくみ（生理・更年期障害など）は、アンケートからも、要望が多かったため、これから、シリーズ化していけたら・・・っと、これからの課題になりました。

今回はコロナ対策もあり、集まったのイベントや体を動かす内容ができませんでした。

落ち着いたら、また、懐かしい面々でのゆる～い練習会や初心者教室なども企画していきたいと思います。

新潟県 女性委員会代表 土屋千春