



三次市立吉舎中学校
令和5年10月2日

授業でわかったこと ～みなさんの感想～



1年生 食育出前授業



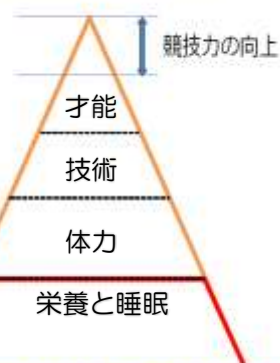
先日、栄養教諭の村上先生に食事と運動についてというテーマで講義をしていただきました。中学校に入ってから、部活で運動する機会も増えた1年生は、運動に必要な食事や体作りに必要

な栄養にはどんなものがあるのか知りたいと思っている人が多かったので、このテーマでお願いをしました。

スポーツをするうえで特に大切な栄養素は、**炭水化物、ビタミン、カルシウム**。タンパク質も大切だと言われているけれど、それらを単体で食べても体作りに生かされない。重要なのは「**何と一緒に食べるか**」と「**タイミング**」。炭水化物・タンパク質・ビタミン類が相互に影響し合って、体内で効果的に働くことを教えていただきましたね。



競技力の向上に必要なもの



大きな土台をつくっておけば、体力・技術も大きくなっていく

まずは よく食べ、よく寝よう！

そして、競技力を高めるために必要なものが示されたピラミッド。

基本となるのは、栄養と睡眠。ピラミッドの土台が大きければ大きいほど、上に積み上げていけるものも大きくなります。日々の生活こそが、運動のパフォーマンスを高めていく要になるのですね。

技術面で伸び悩んでいる人は、生活を振り返ってみると力を発揮するヒントが得られるかもしれません。

○タンパク質を摂るのに重要なのは、「何と一緒にとるか」と「タイミング」を考えてから摂ることだと思いました。

○噛むことで、筋力がアップしたり、姿勢の安定効果、集中力、判断力がアップすることがわかった。

○運動した後にどのような食事をしたらよいか分かりました。

○給食ではバランスよく食べさせてもらっていることを感謝して食べたいです。給食もおかわりしたいです。

○あまり噛まずに食べているから、きちんと噛んで食べようと思った。

○栄養と睡眠をしっかりと、土台を強くすれば、体力や技術がつき競技力の向上につながることをわかった。

○栄養をかたよらせないようにするために、考えたうえで栄養を摂取していきたいと思いました。

○ビタミンは疲労回復したりする役割があると分かりました。

たくさんメモを取りながら聞いてくれていました。気づいたことをぜひ生活に取り入れてほしいと思います。



次回は3年生が10月20日、2年生が11月14日に話をさせていただく予定です。村上先生、引き続きよろしくお願いいたします。

十月は、目の愛護月間。保健室前の掲示物も新しくしました。見てみてください。



やってみよう 目のストレッチ

Point 目の力を衰え、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

番号	ストレッチ内容	回数/時間
①	左右交互にウイング	10～20回
②	両目をぎゅっと閉じてパッと開く	3回
③	右目を見る→左目を見る	各3秒
④	右頬を見る→左頬を見る	各3秒
⑤	右目を見る→左目を見る	各3秒
⑥	ゆっくりと眼球を回す	右回り→左回り 各2～3周
⑦	寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス	

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。