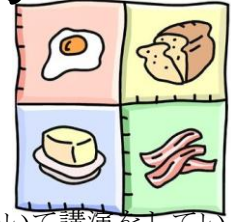


# スポーツコース通信 第 3 号



## 栄養講習が行われました！！

新潟県陸上競技協会医科学アドバイザーである高野優子さんより、栄養について講演をしていただきました。試合前には何を食えばよいのか。タンパク質・カルシウム・タウリンの働き。補食の重要性とアスリートとして知っておきたいことをたくさん学ぶことができました。32名の保護者の方々にも参加していただきましたが、食事は保護者の方々の協力なくして、語れません。しかし、やはりプロではありませんので専門的になる必要もありません。愛情のこもった食事を用意していただければ十分なのではないでしょうか。一番大切なことは、生徒本人の意識のようです。ご家庭で出していただく食事を残さずたくさん喜んで食べる。それには時間も必要です。特に朝は、早く起きて落ち着いて食事を取れるようにしなければなりません。早く起きられるでしょうか。早く起きるには、就寝時間も関係してきます。夜更かしはもつてのほか。夕食も同じです。ご家族の食事はもう済んでいる場合もあると思いますが、ご家族の顔を見ながらしっかりと食事をしていただきたい。結局、生活全体に自己管理ができていくかということになります。これは生徒本人の意識の高さということになりますが、意識の改革も含めまして保護者の方々に改めて、ご協力をお願いしたいところでもあります。

さっそく ご飯の量を増やす（競技によってですが…）

炭酸飲料よりも牛乳

意識をして野菜と魚を摂る

余計な糖分を摂らない（特にガム・飴・チョコレートなどから）

講習会資料も一緒に配布します。パワーポイントで使用したものですので順番がわかりにくいと思いますが、ご覧頂き参考にさせていただきたいと思っております。

## 5月17日（火）スポーツ講演会に是非ご参加ください。

5月17日（火）（14時30分から15時20分）新潟アルビレックス・ベースボールクラブ監督 橋上秀樹氏をお招きし『成長するポイントとコツ』と題して平成23年度「第1回スポーツ講演会」開催します。スポーツに関係することだけでなく多方面で役に立つお話が聞けるのではないかと思います。また、生徒がどのような話を聞き役に立てようとしているのか保護者の方々にもご確認いただきたいと思っております。平日の昼間ですので、ご無理もあるかと思っておりますがお時間にご都合がつけばお越しいただきたいと思っております。今、勢いに乗る野球部の保護者の皆様いかがでしょうか。出欠をとっていますが、飛び込みでもかまいませんのでよろしく願いいたします。

## 野球部 大躍進

春季北信越高等学校野球大会新潟県予選で北越高校野球部が大活躍！！準優勝という素晴らしい成績を残しました。1年生にとっては高校に入り初めて経験する大会で、これだけのものを目の当たりにできモチベーションも上がったのではないのでしょうか。自分たちも意識を高くし毎日一生懸命に生活をしてほしいと思っております。1年生にとっても素晴らしい高校のスタートとなった大会でよかったですね。他の部活の生徒も負けてられません。頑張ろう！！

