

# 第7地区



委員長 赤澤 宏治 (千葉工業高)

## <総 評>

平成29～30年度と2年間、千葉工業高校が第7地区の委員長を担当させて頂きました。いろいろとご迷惑をおかけした点がありましたが、各校の代議員をはじめ加盟校の諸先生方の協力により、円滑な活動が行えました。

運動部顧問研修会では、多数の先生方にご参加いただき誠にありがとうございました。この場を借りて御礼申し上げます。

## <会議報告>

### ◎第1回代議員会

期 日 平成29年5月  
会 場 千葉県立千葉工業高  
千工会館 (セミナールーム)

### ◎第2回代議員会

期 日 平成29年12月13日 (水)  
会 場 千葉県立千葉工業高  
千工会館 (セミナールーム)

### ◎第3回代議員会 (予定)

期 日 平成30年3月  
会 場 千葉県立千葉工業高  
千工会館 (セミナールーム)

## <行事報告>

### ◎運動部顧問研修会

期 日 平成30年12月13日 (水)  
会 場 千葉県立千葉工業高  
千工会館 (セミナールーム)  
出席者 各校代議員・各校運動部顧問

### 内 容

「カラダづくりと栄養」

### 講 師

青木 一祐

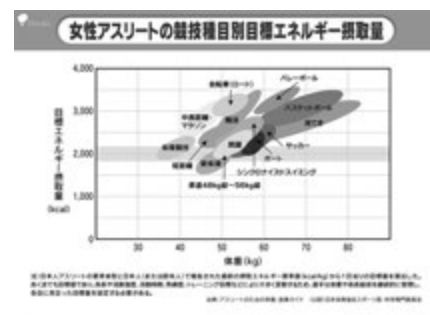
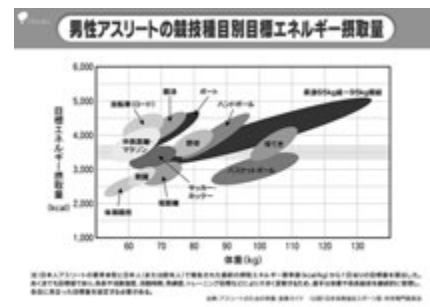
(大塚製薬株式会社)



身体づくりの基本は、栄養・運動・休養である。10代の運動選手は、1.5～2.0 g/kgのタンパク質の摂取が必要となる。エネルギー摂取の60%を糖質で摂取する。脂質は、細胞の機能を十分に発揮させるのに欠かせない。体の働きを調整するビタミンは、ほとんど体内合成が出来ないため欠乏にならないよう気を付けるが、脂溶性 (DAKE) は、過剰症に注意する。身体の4%がミネラル、身体の構成材料、身体の働きを円滑にするが、食品から摂取する必要がある。

バランスの良い朝食を摂ることが、集中力を維持することにつながる。成長ホルモンは、0時前のノンレム睡眠時に多量に分泌される。成長ホルモンは、組織や器官の成長にかかわり新陳代謝を促す作用がある。入浴は、温熱・浮力・水圧により、心身ともにリラックスさせる。

「瞬発型」「筋力・持久力型」「持久力型」「球技」「格闘型」の栄養補給のポイントの解説。



免疫を低下させないためには、どうすればよいか等、大変有意義な研修会であった。