

## 2019年宮城県リトルリーグ野球協会 栄養講習・指導者講習会

日時：2019年1月26日(土) 15:00～

会場：TKPカンファレンスセンター

宮城県リトルリーグ協会では、2018年シーズンを控え、所属するリーグの指導者、事務局、女性部長らを対象に栄養講習会、指導者講習会を開催しました。



講習会第1部では、株式会社明治の栄養管理士 須藤様による『ジュニア球児のためのスポーツ栄養講座』と題し、スポーツ栄養学講座を受講。



『スポーツと食のバランス』『運動、試合前後の栄養の摂取』『栄養素の摂取の意味』『捕食の取り方』などジュニア選手に関して様々な観点から、アドバイスをいただきました。

続いては指導者向けに楽天野球団の協力のもと『子供の可能性を拓げるために』と題し、東北楽天イーグルスアカデミーコーチの広橋公寿様を講師に迎え、プロ選手からジュニア選手まで自身のコーチ経験から得た経験をお話いただきました。



特に今の子供は『褒めて育てる』『良いところを伸ばしてあげる』など、ポジティブに接しない難しさがあると話されておられました。

参加された各リーグでもこの日開催された講習内容を一つでも取り入れてもらえれば良いのではないかと感じた講習会となりました。