

平成28年度 ジュニア期におけるスポーツ栄養講座 アンケート集計

本日は、ご多忙中のなかでご参加頂き、有難うございました。
今後の参考とさせていただきたく、以下のアンケートにご協力をお願い致します。

1、講座に参加して良かったと思いませんか。

77%	とても良かった
17%	良かった
6%	普通
0%	あまり良くなかった
0%	悪くなかった

*なぜ、そう思いましたか。具体的にご記入ください。

- ・今の生活や子供に活かすことが出来る。
- ・分かりやすく今自分が出来る事・やらなければいけない事が分かった。
意識が変わった。
- ・試合前後の食事がとても参考になった。
- ・栄養の大切さを身にしみた。
- ・あまり頑張りすぎなくても良い感じが気楽だった。
- ・日頃食事は気になるけど、いざという時分からなかったが
分かりやすく聞けて良かったです。
- ・絵などが沢山あって分かりやすい資料と説明で取り込みやすかった。
- ・普段の食事に何を減らして、何を足せばよいかを考えた。
- ・具体例や実際の選手に質問を取り入れ分かり易かった。
- ・子供の食事について勉強になった。
- ・一日に必要な食事量・摂るべき具体的な食材が分かった。
- ・知らない事が多く、子供の為に活かそうと思った。
- ・試合前日から当日までによって、食事の摂り方の違い。
- ・子供が摂取しすぎた栄養、カロリーが気になっていたが
その点が明確になった。
- ・知っていることも多かった。
- ・資料の準備は良かったが、食べ合わせNGなど知りたかった。
- ・体の基本は食事なので、これからも子供の食事に気を付けたい。
- ・試合前後や当日の正しい食事の摂り方を知り勉強になった。
- ・資料が数値化されていて、絵が大きく分かり易かった。
- ・普段学ぶ機会が少ない分野だったが、色々な選手の事例を共有出来て
良かった。
- ・今まで全く知らなかったことを今回栄養講座で聞けて良かった。
- ・試合にそなえるための食事を知った事。
- ・栄養士の方から、アスリートに必要な食事について話を聞けた。
- ・自分の子供に必要なエネルギー量が分かり具体的にどれくらい食べれば
良いかを知れて良かった。
- ・すぐに役に立つことが多かった。

2、講座の中で今日初めて知った点があれば教えてください。

- ・ハイポトニック、アイソトニックの違いと摂取タイミング。
- ・果物が食事に欠かせない事を初めて知った。
試合当日・前日に麺類が良い事を初めて知った。
- ・果物の大切さを知った。
- ・試合前のお腹のガスに注意する事を初めて知った。
- ・今まで良いと思っていたものがふさわしくない事を知れて良かった。
練習前に水分補給の大切さを知った。
- ・今の食事に足りない部分を知る事が出来た。
- ・水分の補給をしているつもりが、実は不足だったこと。
- ・試合中・試合前後の水分補給がどれだけ必要かを知った。

- ・エネルギー量・水分量の取り方。
- ・厚揚げが優秀な食材だったこと。
- ・練習後（夜）の何時間後までに食事をとった方が良い事。
- ・その子供のにあった必要カロリーを知った（計算方法）
- ・試合前の食事バランス。
- ・牛乳をもっと飲んだ方が良いと思った。
- ・スポーツ後、試合後にオレンジジュースが良い。
- ・緑茶、ウーロン茶、コーヒーは利尿作用がある。
- 厚揚げの効果。
- ・試合当日に根菜やキノコ類を控える事を初めて知った。
- ・試合前・中・後の食事と水分摂取の違いがとても参考になった。
- ・良く耳にする情報の「なぜ」の理由が詳しく聞けて良かった。
- ・試合期や前日・普通の日のそれぞれの主宰・副菜・果物の摂る量の違い。
- ・食塩あめは、塩分が多い。冬場の水分補給の仕方。
- ・消費エネルギー量の計算式。
- ・主食の量が思ったより多かった。
- ・小学生でも運動をしているとかなりのカロリーを消費していること。
- ・リンゴジュースよりもオレンジジュースが良い事。
- ・思ったより主食の量が多かった。
- ・練習前に水分を摂る事。
- ・ゼリー飲料の一日分の摂取量。

3、今後も協会が主催する栄養講座に参加したいと思いますか。

49%	ぜひ参加したい
49%	参加したい
3%	どちらとも言えない
0%	あまり参加したくない
0%	その他

4、今後、ジュニア選手育成にどのような講習会を望みますか（人・講習内容など）

- ・トップ選手、トップ選手だった方で生活面・練習への取り組み方法などを聞く場を作つてほしい
- ・ジュニアアスリートの心理、サポートの仕方、練習への取り組ませ方
- ・子供向けの自分で選択する、助けになるような講座
- ・メンタルの育成
- ・テーピングのやり方
- ・メンタルを強くする方法
- ・実践コーチングの仕方
- ・ジュニア向けストレッチ（ケガ予防）
- ・子供への声掛け（コーチング）の講習会（コーチが親の場合の注意点）
- ・ケガの対応、AEDの使い方
- ・技術指導
- ・コーチング
- ・ジュニア期のトレーニング方法と量
- ・子供参加型の講習（子供対象）
- ・ストレッチや体幹強化
- ・運動スキルの身に付け方
- ・バドミントンと柔軟
- ・ケガの予防、応急処置
- ・トレーニング方法・体幹
- ・メンタルヘルス、精神的に強くなる方法
- ・精神面のフォローや親とコーチの言動について

5、その他ご意見がありましたらご自由にご記入ください。

- ・このような機会を頂けて有難うございます。
- ・参考レシピを教えてもらい良かった。実践してみたい。
- ・糖分の摂りすぎについてもう少し話が聞きたかった。
- ・正しく理解し、正しいサポートが出来るように努力したい。
- ・県外の参加も認めて頂いたので大変ありがとうございました。

ご協力ありがとうございました。

