



≪ 2008年09月 ≫

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

カテゴリ

最近の記事

- おかわり力アッププロジェクトの成果報告 (2/12)
- 管理栄養士 山下陽子先生の栄養指導&身体測定 (1/23)
- 管理栄養士 山下陽子先生の決勝練習戦レポート (1/1)
- 熱戦! レッドスターベースボールカップ決勝 (12/31)
- 管理栄養士 山下陽子先生の試合観戦レポート (12/2)
- 管理栄養士: 山下先生からのメッセージ【栄養指導教室・後編】 (11/28)
- 管理栄養士: 山下先生からのメッセージ【栄養指導教室・前編】 (11/22)
- 管理栄養士: 山下先生の栄養指導教室開催 (11/16)
- 山下陽子先生のチーズとごはんを使った簡単レシピ (10/18)
- 管理栄養士: 山下先生からのメッセージ【鈴木正成教授講演会編】 (10/11)

過去記事

- 2009年02月
- 2009年01月
- 2008年12月
- 2008年11月
- 2008年10月
- 2008年09月

最近のコメント

- YOKO先生 / おかわり力アッププロジェクト...
- RED53 / おかわり力アッププロジェクト...
- 秋山古兵 / おかわり力アッププロジェクト...
- 石丸 / 熱戦! レッドスターベースボ...
- 秋山古兵 / 管理栄養士 山下陽子先生の...

最近のトラバ

お気に入り

ブログ内検索

QRコード



RSS1.0 | RSS2.0

アクセスカウンタ

Total: 12071
Today: 31
Yesterday: 13

読者登録

メールアドレスを入力して登録する事で、このブログの最新エントリーをメールでお届けいたします。解除は→こちら

現在の読者数 1人

プロフィール

レッドスター

オーナーへメッセージ

2008年09月29日

体格・基礎体力の測定からプロジェクトがスタート

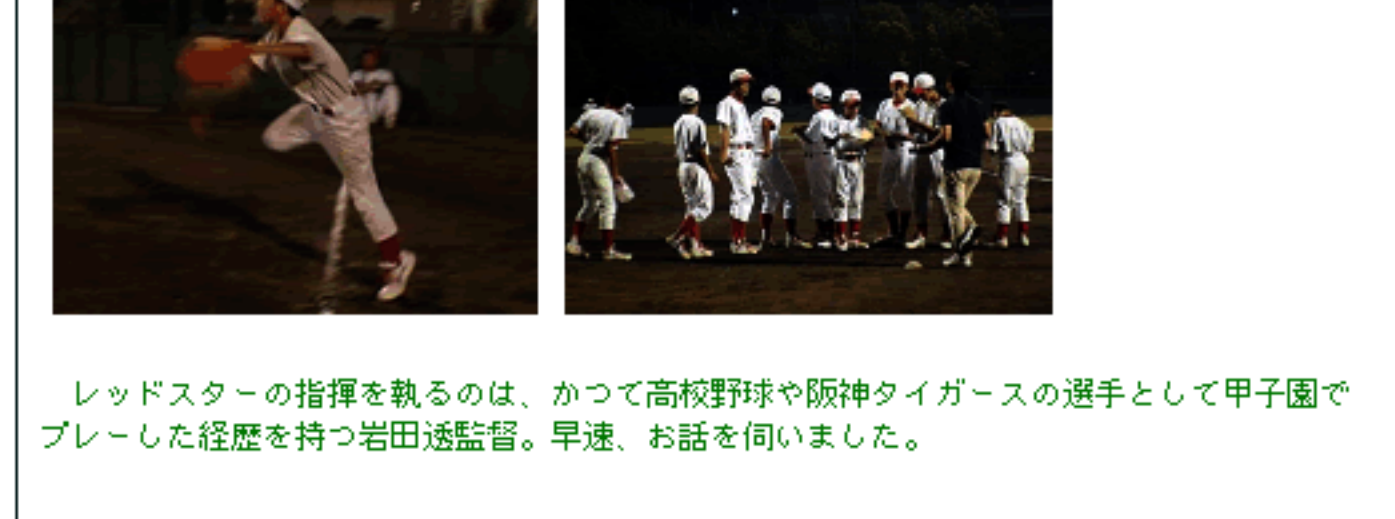
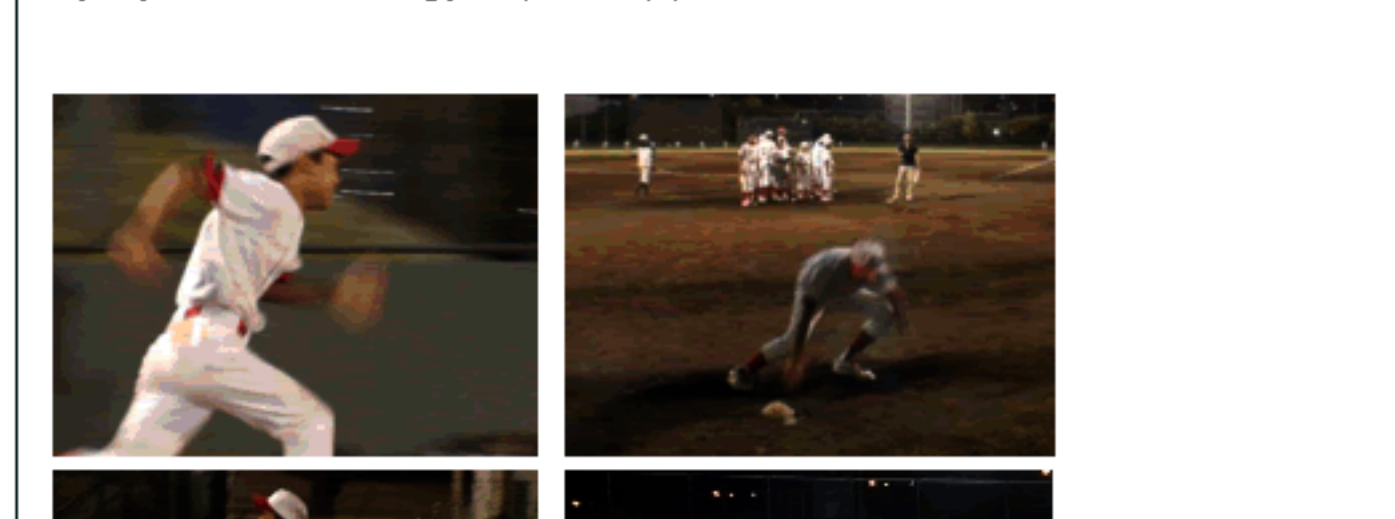
日中は暑さが厳しいものの、夕暮れはすっかり秋の色。9月11日の夕方、赤いキャップをかぶったレッドスターベースボールクラブの選手たちが、西宮市の鳴尾浜臨海公園野球場へ続々と到着。礼儀正しく深々と一礼してからグラウンドへ足を踏み入れます。レッドスターベースボールクラブは阪神タイガースの核選手、赤星憲広選手がオーナーとなって設立された硬式野球クラブ。厳しいセレクションを通過した選ばれし中学生たちがメンバーで、平日はここ鳴尾浜で練習をおこなっています。



この日はいよいよ「おかわり力UPプロジェクト」のスタート。最初のメニューは各選手の基本データの計測です。チームの栄養指導を担当されている、管理栄養士の神戸女子大学助手・山下陽子先生の指導のもと、練習前に身長、体重、体脂肪率、腕の太さ、握力、50m走、T字ダッシュ、遠投と、体格や基礎体力の測定がおこなわれました。測定中各選手は、自分の測定記録に一喜一憂していました。



今回と同じ項目のデータ測定が、来年1月にも再びおこなわれ、今日の結果と比較されます。伸び盛り、育ち盛りの中学生。次回、プロジェクトの成果でどれだけ成長しているか楽しみです。もちろんごはんを食べて、みんな大きくなあれ!



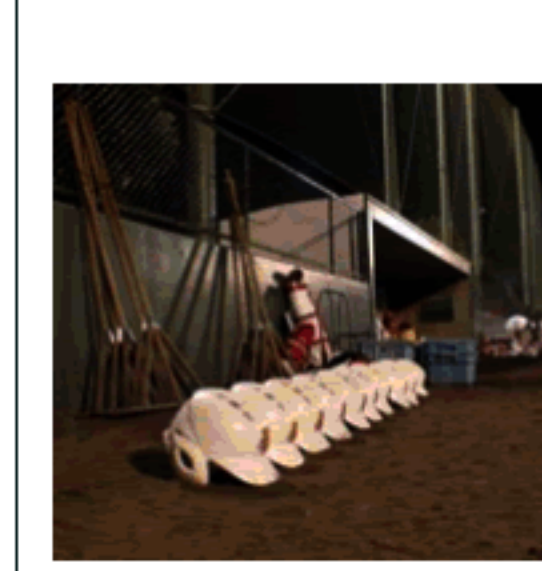
レッドスターの指揮を執るのは、かつて高校野球や阪神タイガースの選手として甲子園でプレーした経歴を持つ岩田透監督。早速、お話を伺いました。



—どのようなメンバーが所属していますか。
岩田 兵庫をはじめ近畿各地の中学生がメンバーです。現在中学校3年生が18名、2年生が20名、1年生が29名の67名が所属しています。選手には自分たちの通う学校で野球部に入室することを禁じています。中学校の野球部は軟式ですが、軟式と硬式では全く動きや技術が違い、両方でプレーすると故障しやすいからです。野球部以外はOKなので、中には陸上などほかのスポーツ活動をしているメンバーもいますよ。
—最近の中学生の体格をどう感じですか。
岩田 足が長いですね。しかし、細くて長い感じで、まだ足腰がしっかりしていない。成長期ということを考えながら、効果的な練習やトレーニングをおこなっています。
—監督ご自身の中学校時代はいかがでしたか。
岩田 よく食べ、よく練習しました。親にも「食べへんと野球選手になれへん」と励まされ、1日5食どんぶり飯を食べていましたね。
—プロに入ってからの食生活はいかがでしたか。
岩田 年間の半分が遠征でしたので外食が多かったのですが、栄養が偏らないよう無理してでも野菜を食べていました。当時はプロテインやサプリメントなどの補助食品も浸透していなかったので、感覚的ではありますが食事のバランスには気を配っていましたね。
—最後に、レッドスターの選手たちにメッセージを。
岩田 活躍する、しないは別として、野球を通じて友達を思いやり、人の苦しみを理解できる人間に育ってほしいと思います。それは、生きていく上で重要なことですから。また、良い人間関係を築くためにもあいさつは大切です。技術の向上も大切なことですが、それよりもまず礼儀正しくあってほしいですね。



今回は、早稲田大学教授の鈴木先生による「栄養と運動についての講義」をの模様をレポートします。よく食べ、よく学び、よく練習するレッドスターのメンバーに、今後まご注目ください!



タグ: レッドスター 基礎体力 岩田透監督 管理栄養士

Posted by レッドスター at 09:55 | Comments(0) | TrackBack(0)

2008年09月03日

山下陽子先生からメッセージ

今回プロジェクトの始動にあたり管理栄養士・山下陽子先生からメッセージをいただきました。

【スポーツに打ち込むジュニアアスリート達と保護者・関係者の皆様へ】



“将来トップアスリートになりたい!” “大きな試合に出場して勝ちたい!” と高い目標を持ってスポーツに打ち込むジュニアアスリートの皆さん、その子供達を支えている保護者・関係者の皆さん、目標に向かってトレーニングすることやテクニックを習得することだけに気を取られてはいませんか。
もちろんトレーニングや練習は大切です。でもまずは基礎である体格と体力が備わっていてこそ、高度な技術が身につく、実力が発揮できるので。
スポーツにとって必要なパワー・スピード・スタミナを持ち、試合では最高の実力を発揮することのできる、“強く勝てる選手”になるためには、まず第1に“体をつくらなければなりません”。

その体づくりには、食事から摂る栄養がとっても重要な関わりを持っています。

今、成長期真っただ中で体を作っていく時期にあるみなさん、最も食事管理に気をつけなければいけない大切な時期なのです。成長期の体の中では、大きくするための準備態勢が整った状態であり、今こそ強い体をつくる絶好のチャンスなのです。成長期の栄養管理が、試合の成績や将来を左右するといっても過言ではありません。

24時間、いつでも食べたいものが手に入る現代社会。お腹のふくれることだけを考えて、栄養バランスの偏った食事になっていませんか。また夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをして夜更かしをいませんか。

トレーニングに加えて、“栄養と休養”も十分にみだされてこそ、**本当の強い選手となれるのです。**

でも、難しく考えなくて大丈夫。スポーツ選手だからといって決して特別な食事をしなくてもいいわけではありません。まずは、どんなときにどのようなものを選んで食べるのか、タイミング、コンディションに合わせて“自分で選んで食べられる能力”を身につけることが第一ステップ。そして食事とトレーニングの両方であると選手自身が感じることができるようになれば、もう立派なアスリートの一員です。楽しく、美味しく、強い体づくりを目指しましょう。

そしてアスリートを目指すお子様をお持ちの保護者や関係者の皆様にお願ひがあります。

まだ子供達自身が食事を調理したり管理するのは難しく、保護者の方や関係者の方の管理が大きく影響します。大切な選手のために安全で安心な食事とリラックスして食べられる食環境を提供してあげてください。それがダイレクトに子供達への裏に繋がります。それと同時に目を見て、食べて味わえる一番身近な選手への教材となります。子供達と一緒に戦ってあげてください。

これから、RED-STAR Baseball Clubの子供達を通じて、スポーツ選手に必要なバランスの良い栄養が摂れる食事管理が実践できるよう情報発信していけたらと思っています。

Posted by レッドスター at 19:34 | Comments(0) | TrackBack(0)