

令和4年5月27日



柏レイソル AA 長生
代表 木島大輔

保護者各位

栄養学プログラム実施について

平素より、当クラブ活動に対し、ご理解ご協力を頂き、心より感謝致します。

当クラブではキーイン様と共同で食事・栄養プログラムを実施することになりました。

「週末の試合で素晴らしいパフォーマンスを発揮する/将来プロサッカー選手を目指したい」と誰もが考えていることです。しかしながら考えることはサッカーの技術向上のウェイトが高いのではないのでしょうか… 当クラブではジュニアユース卒業時の選手の考え方を「高いパフォーマンス=技術 50%+身体づくり 50%」にしたいと、今回の取り組みにチャレンジしております。更にはこの取り組みから選手の食事、栄養の意識向上のきっかけとなってくれば幸いです。学びはインプットよりアウトプットが重要ですのでテストも紐づけて実施ください。内容につきましては以下の通りです。

【取組内容と流れについて】

- ① 以下の URL 登録 <https://info-yourpro.wixsite.com/reysolaa>
- ② TeamPRO 説明動画を視聴 <https://youtu.be/X2R3YwEj9mQ>
- ③ 毎月2本の栄養学動画配信 (ex, 身体を大きくする食事,ジュニアアスリートのプロテインについて,成長のピークについて解説などすでに複数の動画視聴)
- ④ 動画配信とともに配信された動画 2 本に関わるテスト問題に回答(Google フォーム web 回答)
- ⑤ チームヘフィードバック
- ⑥ 栄養士に無料相談も可能。

選手・保護者様の食事・栄養に関する質問などを LINE にてご相談ください。

※その他 LINE メニューの【チームプロにログインする】からサイトに入る事も可能。

TeamName【 reysolAA 】

-----5月は栄養動画及びテストについて #27#28-----

■ #27 連戦の疲労をとる食事方法 ■

テスト URL:<https://forms.gle/SnMj7EudeijgEAm67>

■ #28 ジュニアアスリートはどんな水分を摂ったらいいの? ■

テスト URL:<https://forms.gle/z75fKykU9S5jxbyw9>