

陸上トップアスリートから学ぶ！「スポーツ」と「食」（平成28年2月13日）



2月13日、光華女子学園において、NPO法人光華ランニングクラブと京都市の共催事業として京都スポーツの殿堂「伝道事業」を開催しました。

第1部では、『若い力』を育むスポーツと食』をテーマに、前半に、今中美栄京都光華女子大学講師（健康科学部健康栄養学科学科長）による講演会を、また、後半に、今中講師のほか、早狩実紀氏、朝原宣治氏、鈴木祐美子氏（元オリンピックカヤック選手で現在アスリート食アドバイザー）、横山勝彦京都スポーツの殿堂委員会委員長代理を迎えてパネルディスカッションを開催しました。

横山委員長代理の進行のもと、早狩氏は「スポーツを通じて食生活が変わった。食べ物を通じて栄養のを知り、和食や旬の食べ物を選ぶようになった。自分の心の声を聞き、良い食べ物を選んで」と、また、朝原氏は「土台がしっかりしていないとけがをしやすい。小さい頃からしっかりとした食生活を身に着け、基本的な生活を大切にしてほしい」と、会場に訪れた幅広い世代の参加者に語りました。

第2部では、3組に分かれての陸上体験イベントです。あいにくの雨のため会場は急きょ体育館に変更しましたが、早狩実紀氏、朝原宣治氏を中心とするトップアスリートの方々から直接指導していただける貴重な時間です。

早狩氏のランニングフォームや朝原氏の伸びやかなバネのある動きを間近で見ることができ、参加者は少しでも多くの技術を取得しようと熱心な様子で指導に聞き入っていました。