

記録向上へ医師助言

磐田市チーム
講習会 栄養や睡眠しっかり



高柳さん(右)の話に耳を傾ける児童と保護者
|| 磐田市見付の市総合体育館

12月に静岡市で開かれる市町対抗駅伝(静岡陸上競技協会、静岡)

新聞社・静岡放送主催の講習会に、記録アップに向けた生活の留意点をア

ドバイスする講習会を同市見付の市総合体育館で開いた。小学生と保護者73人が参加した。

市立総合病院形成外科医で、自身も中学2年の時に選手として駅伝を走ったチームスタッフの高柳奈央さんが講師を務めた。

高柳さんは、自身の陸上経験に触れな



がら、けがをしないた。体づくりのポイントとして栄養と休息・睡眠の重要性を挙げた。

栄養の中でも鉄分とビタミンについては「中学、高校と今後スポーツを続けるためにも摂取を心掛けてほしい」と呼び掛けた。

小学高学年に必要な睡眠は9〜10時間とし、規則正しい生活を通じて質の良い睡眠を取ることが勧めた。保護者からは、効果的な水分の取り方や昼寝の時間に関する質問も上がった。

(磐田支局・山本雅子)