

将来へ食事と体づくり大切

豊川野球少年にスポーツ障害講座

大崎整形リハビリ
クリニック

豊川市大崎町の「大崎整形リハビリクリニック」はこのほど、小学生を対象とした「第3回野球障害講演会」を同市諏訪3のプリオ内の「豊川市民プラザ」で開いた。市内外の小学生と保護者ら約60人が参加した。

公認スポーツ栄養士の神田陽子さんが身長を伸ばす食事について講演した。「身長は遺伝だけではなく、食事で伸びる」と力説。「3食と補食を欠かさず、エネルギー不足にならない食事で、骨の成長に必要な栄養を十分に取るように。」とご飯を

チャーハンに変えたり、スープに「ま油」をかけたり、少しの工夫を続けて」と説いた。

続いて中日ドラゴンズ

チームドクターの武長徹也さんが、高校野球で活躍するために必要なことを解説。「小学生のうちには体づくり。古傷を残さ



体づくりのこつを解説する武長さん
＝豊川市民プラザ穂の国で

ず、けがの疑いがあればすぐに病院にかかるように」と訴えた。

最後に、時習館高校教諭で2015年に豊橋工

科高校を初のセンバツ出場に導いた林泰盛さんが、高校で活躍するために今やるべきことを教えた。「勉強も野球も一生懸命や

れば将来の自信につながる。上手い選手ではなく強い選手を目指して」と呼び掛けた。

【北川吉暉】