

事業実績報告書

事業名	スポーツ食育 研修会	団体名	NPO 法人ヘルスプロモーション ネットワーク
研修・講習会名	スポーツと食事を考えるスポーツ食育 講習会		
開催日時	平成 25 年 3 月 10 日 (日) 10:00~16:10	開催場所	松山市男女共同参画推進センター 大会議室
事業の内容	<p>開催日時：2013 年 3 月 10 日 10:00~16:10 (受付 9:30~)</p> <p>開催場所：愛媛県 松山市 三番町 6 丁目 4 番地 20 松山市男女共同参画推進センター 大会議室</p> <p>講習内容：10:00~11:30 講座①「コンディショニングのための食事」 講師：公認スポーツ栄養士 今川 弥生</p> <p>11:30~12:10 講座・実技②「子供の元気は姿勢から」 講師：フットネスインストラクター 井門 恵理子</p> <p>13:00~14:30 講座③「サプリメントの摂取について」 講師：スポーツファーマシスト 足永 貴義</p> <p>14:40~16:10 講座④「スポーツと食育」 講師：管理栄養士 兵頭 よし子</p>		
事業全体の 成果	<p>2017 年開催のえひめ国体に向けジュニアアスリートの強化が進んでいる現状から、「ジュニア期のスポーツと栄養」について指導者や保護者に正しく理解をしていただき、健全な発育・発達を促し、競技力向上の基本となる身体づくりを考えるきっかけになることをセミナーの目的とした。</p> <p>参加者は運動指導者、栄養士・管理栄養士、保護者とそれぞれの立場からの参加をいただいたが全体的には 33 名と小規模なセミナーとなった。</p> <p>参加者からのアンケート結果から、</p> <p>「コンディショニングのための食事」「子供の元気は姿勢から」 「スポーツと食育」に関しては 90%以上が良く理解できたとのことであった。</p> <p>「サプリメント・ドーピングの基礎知識」は 50%がまあまあ理解できた、難しかったと回答した。「薬に関しては繰り返し何度か聞きたい分野だと思った」と感想を述べてくれた参加者もいた。</p> <p>当初の目的であった栄養の知識、スポーツと栄養の関係については、「基礎的な内容が詰まっていた勉強になった」「アウトラインは勉強できたので、実践的な事例を挙げての学習をしたい」「食に関して見直すきっかけになった」との感想があった。予定より参加者が少なく小規模な開催となったが、参加した方々からはとても高い評価をいただいた。</p>		