

事業実績報告書

事業名	スポーツ栄養学に関する研究 教育	団体名	東北女子大学
研修・講習会名	弘前スポーツ栄養研修会		
開催日時	平成30年12月8日	開催日時	平成30年12月8日
事業の内容	<p>今回はスポーツ栄養活動に必要なトレーニング科学の知識を習得し、スポーツ栄養マネジメントを活用したスポーツ栄養サポートの実際について公認スポーツ栄養士の活動から実践場面での活用スキルを学んだ。</p> <p>13:00～13:05 開会・挨拶</p> <p>13:05～13:25 講演Ⅰ「スポーツ栄養マネジメントと栄養サポートの実例」松本 範子 氏（東北女子大学 教授）</p> <p>13:30～14:00 講演Ⅱ「公認スポーツ栄養士が行うスポーツ栄養サポート活動の実際」 太田 茂子 氏（鶴田町健康保険課・公認スポーツ栄養士）</p> <p>14:10～14:40 「スポーツ選手からみたスポーツ現場の食生活」小山 雄輝 氏（元プロ野球選手・今シーズンまで）</p> <p>14:50～15:20 小山選手との座談会</p> <p>15:30～17:00 講演Ⅲ「競技力向上のためのトレーニング科学」 戸塚 学 氏（弘前大学 教育学部 教授）</p>		
事業全体の 成果	<p>本研修会は、スポーツ栄養学をトレーニング、実践、選手の立場から学ぶことにより、より実質的なスポーツ栄養サポートに反映させることを目的に開催した。今回、4名の講師を迎え、スポーツ栄養マネジメントをどのように考えるかについて実例をあげ紹介した。その後、スポーツ栄養マネジメントに沿った実際の公認スポーツ栄養士の栄養サポート活動について講演いただき、高校生スポーツ選手の食事について、また寮生や自宅生など食生活スタイルの違いによる栄養サポートのあり方などについてお話しいただいた。本研修会では、スポーツ選手側が栄養管理をどのようにとらえているかについて、栄養教育を受けた経験のあるスポーツ選手から伺った。選手が求める栄養士像など、選手側の意見を聞く機会となったことは、事後アンケートからも好評であったことが伺えた。最後に、トレーニング科学の講義ではトレーニングの意義や筋肥大など基礎的に習得すべき内容について講義いただき考え方を整理する良い機会となった。</p> <p>今回は、非常に多くの参加者を迎え、スポーツ栄養学に興味を持っている方々が他職種までおられることが確認できた。また、昨年引き続き参加された人も多く、今後の青森県におけるスポーツ栄養の発展につながるよう、今回の意見を踏まえた研修会の開催につなげていきたいと考える。</p>		