

## 事業実績報告書

事業名	スポーツと食育に関する セミナー	団体名	愛媛県栄養士会 スポーツ栄養研究会
研修・講習会名	スポーツ栄養セミナー2018 冬		
開催日時	2019 年 1 月 12 日 土曜日	開催場所	松山市男女共同参画推進センター (コムズ)
事業の内容	<p>講義は 90 分で 3 講義を実施。その他、ランチセミナーとして希望者対象にランチを食べながら 40 分程度の講習を行った</p> <p>10:00～ 挨拶</p> <p>10:10～11:40 「子どもと大人のスポーツ食育」 (株)しょくスポーツ こばたてるみ先生</p> <p>12:00～12:40 (ランチセミナー) スポーツドリンクを知る 進行役 公認スポーツ栄養士 兵頭よし子先生</p> <p>12:50～14:20 「スポーツにおけるメンタルトレーニング」 イプラスジム松山 西野三和先生</p> <p>14:30～16:00 サプリメント(アミノ酸)を知る」 大塚製薬(株)山内 崇靖先</p> <p>16:00～16:10 閉会</p>		
事業全体の 成果	<p>本セミナーはスポーツ選手の保護者、指導者やサポートをする管理栄養士を対象にスポーツ食育、メンタルトレーニングの実際を理解し体験していただき、スポーツ選手にとってスポーツ栄養のサポートが如何に大切かを考えるきっかけになるセミナーを目指した。また、サポートの実際としてスポーツドリンクやアミノ酸サプリメントを利用する際や利用を考えるにあたり、それぞれの商品の違いや目的の違いなどの理解を深めていただく内容とした。参加者の事後アンケートからも「いろいろな視点で学べ、大変参考になった」「スポーツジムに通う中高年者やゆるい市民ランナーにも使える内容で参加して良かった」など多くの前向きなご意見をいただくことができた。また、「公認スポーツ栄養士を目指したくなった」などの意見もあった。今後もスポーツ栄養に興味を持ってくれる栄養士・管理栄養士や公認スポーツ栄養士への挑戦を考えている管理栄養士に有益なセミナーの開催を継続していきたいと思っている。</p>		