

令和5年度スポーツ栄養セミナー 実施報告

【日時】令和5年10月15日(土) 13:00~16:30

【実施方法】対面

【参加者】113名(会員69名 一般又は学生40名 当日4名)

【内容】講演①13:00~14:30

成長期に絶対知っておきたい!! パフォーマンスをあげるための食事と栄養

管理栄養士・健康科学修士・経営学修士

柴崎 真木先生

成長期のアスリートの食事ポイントや取り方、食生活の重要性などについてお話しくださった。

成長期は身体が大きく変化する時期であり、エネルギーや栄養素が不足しないよう摂取していくことや日々の食生活が重要になるとのことであった。

食事とパフォーマンスの関係性や摂取タイミングの重要性についてグラフを使用して説明されたり、実際にトップアスリートたちが普段どのような食事をとられているのか食事写真を見せていただいたりして、わかりやすくお話しくださった。

成長期から、正しい食知識や日々の食生活などが大切であり、ジュニア選手への栄養サポートの重要性を改めて感じたご講演であった。



【内容】講演②15：00～16：30

『食べる』ことも能力

FC 刈谷選手兼アンバサダー 元サッカー日本代表
茂庭 照幸先生

茂庭先生は小・中学生時代から食事を意識され、その取り組みや実体験について、プロになってから取り組まれていたこと、意識されていたことなどをお話しくくださった。

現在は、選手として、指導者として、保護者として様々な立場におられ、それぞれの目線から食事に対しての考えや思い、取り組み、食事の大切さについてお話しくくださった。

講演の途中からトークセッションと質疑応答を行い、とても貴重なお話を聞かせてくださった。質疑応答ではたくさんの方々からご質問をいただき、ご丁寧にご回答いただいた。多くの方からセミナー終了時間間際までご質問いただき、賑わいのあったセミナーであった。



文責：森田有貴