

令和4年度 スポーツ栄養講座～実践コース～ 実施報告

日時：令和4年11月27日（日） 9時20分～13時30分

実施方法：対面方式

【内容】講演①9：20～10：50

身体計測の計測方法とデータの活用

独立行政法人日本スポーツ振興センター

ハイパフォーマンススポーツセンター

国立スポーツ科学センター スポーツ科学・研究部

ハイパフォーマンススポーツサポート事業（栄養）

大埜 礼華 先生

身体計測の計測値をどのような場面で活用するのか、活用する際の注意点、実際の身体計測の手順についてお話しくださった。身体計測の実際では、測定前に被験者に対する倫理的配慮、測定者が気を付けるべき事項などを教えていただき、さらに、骸骨模型を用いて測定部の骨の位置などを説明してくださった。その後、実際に受講者同士で上腕三頭筋皮下脂肪厚と肩甲骨下部皮下脂肪厚、上腕周囲長を計測した。実際の計測では、骨の位置やつまむ位置などが間違っていないか、計測する姿勢はあっているかなど参加者から大埜先生に聞く場面も多々あり、その都度丁寧に教えていただいた。最後に、計測した値の測定誤差を正しく理解し、被検者にも理解してもらうことの重要性をお話しくださった。お話を聞くだけでなく、実際に計測してみることで身体計測の理解が深まり大変有意義な時間となった。



【内容】 講演② 11：00～12：30

■アスリート食堂開業を通じた地域アスリートへの実践的職域活動

Sports & Fitness Dining WARRIOR'S REST オーナー安藤大貴先生

現在大府市にてアスリート食堂を経営されている安藤先生が、管理栄養士を目指すきっかけとなったエピソードや、開業に至るまでの経緯や経験をお話くださった。

スポーツ栄養士としてパーソナルトレーニングジムに就職するも、売り上げを上げるためには継続して指導を受けてもらう必要があるが、長く指導をしないと変化がないようでは栄養士として失格なのではないか、そのような栄養指導の矛盾に疑問を抱くようになり、スポーツ科学を料理で表現したい、食事を通じて健康を届けたいという思いが強くなり開業へとつながっていった。

アスリート食堂がテレビで紹介された際のビデオを視聴し、お店のメニューの紹介等をしていただいた。

また、後半のグループワークでは、スポーツ栄養士に興味を持ったきっかけや今後のビジョン、さらにはいま抱えている不安などをテーマに話し合いを行なった。

周囲に相談ができるスポーツ栄養士がいないという不安の声や、一方で安藤先生のお話を聞き、スポーツ栄養士になったからと言って必ずしもそれだけで生計を立てなくても、様々な活動しながらスポーツ栄養士として貢献できる生き方があることを学んだという前向きな意見も聞かれた。安藤先生も積極的にグループワークの話し合いの輪に加わってくださり、安藤先生への直接の質問も多く投げかけられ有意義な時間となった。



文責：小久保友貴、野間千里