

第5回スポーツ栄養セミナー 実施報告

【日時】令和4年10月22日（火）13：25～16：45

【実施方法】ZOOM（ウェビナー）によるオンライン講座（オンデマンド配信あり）

第5回スポーツ栄養セミナーが10月22日午後にオンラインで開催されました。お二人の講師をお招きして、最新の知見を交えた非常に有益なお話をさせていただきました。

【内容】講演① 13：30～15：00

「最新情報に基づいたパラアスリートのための栄養サポート」

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

元永恵子 先生

お一人目は、パラアスリートを第一線でサポートしていらっしゃる国立スポーツ科学センターの公認スポーツ栄養士元永恵子先生でした。まだよく知られていない障がい者スポーツの世界。私たちが「どう対応しているのだろう」と疑問に思っていることを的確に説明してくださいました。まず、障がいの定義から始まりました。細かく分割されていて、さらに個人によって障がいの度合いが違うため、一般的な式が成立しない世界であることがわかりました。アセスメントでは、日常何気なく使用している体脂肪計が適応できなかつたり、エネルギー消費量を推定する方法が見つからなかつたり、固定観念を捨てて取り組まなければいけない難しさのあることがわかりました。元永先生ご自身も試行錯誤しながらパラアスリートのサポートを進めているとおっしゃっていました。今後発展させていくためには、パラアスリートに携わっている方々が自分たちで実施したサポート内容を積極的に発信していくことが求められています。

【内容】講演② 15：10～16：40

「栄養士として知っておきたいトレーニングの基礎知識」

東海大学 健康学部健康マネジメント学科

教授 有賀誠司 先生

栄養士として知っておきたいトレーニングの基礎知識についてご講演をいただきました。

トレーニング計画やプログラムは競技や個人の特徴、目標設定が異なるため、その具体例を挙げてお話いただきました。また、専門用語やトレーニングの基礎知識をわかりやすくご説明いただきました。

トレーニング内容や組み合わせ方によってトレーニング効果が変わることや競技によって試合までのトレーニング量・強度の調整が異なるため、栄養士もトレーニング内容を理解し、個人のトレーニング計画やプログラムに合わせた栄養サポートを行うことが大切であるというお話をしていただきました。

各種専門家と情報共有し、トレーニング計画やプログラム内容を理解、把握したうえで栄養サポートをすることの大切さを改めて感じたご講演でした。

文責：甲田道子、森田有貴