

令和5年度スポーツ栄養講座～基礎コース 実施報告

【日時】令和5年6月24日（土）9:15～12:30

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

【参加者】68名（うち学生28名）

【内容】講演①9:20～10:50

思春期の女性アスリートにおけるコンディショニングの留意点

日本体育大学 児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科
教授 須永 美歌子先生

女性特有の月経について、思春期アスリートが考慮しなければならない点をわかりやすく説明していただいた。アスリートの三主徴においてエネルギー不足から起こる無月経や骨粗鬆症や疲労骨折についてもそのリスクをしっかりと把握することが大事である。また月経がある場合でも、周期異常やPMSなどパフォーマンスとの関連も生じるため、周期を考慮したトレーニングも検討すべき事項とのこと。興味深かったことは、黄体期に持久力が高まる可能性があることが報告されており、脂質を使える期間を有効にトレーニング計画に組み込むのも良いとのことであった。まだまだ女性の研究は少なく、これからの報告に期待したいと感じた。

【内容】講演② 11:00～12:30

ジュニアアスリートを対象とした栄養教育～発掘・育成事業を通して～

京都産業大学 現代社会学部 健康スポーツ社会学科
教授 吉岡美子先生

栄養教育の基本的なことから説明いただき、実際に吉岡先生が携わっている「いわてスーパーキッズ発掘・育成事業」の内容を紹介いただいた。その中で大事にしていることは、セルフモニタリング（日記）をつけること、それに対してフォローが継続させる上では大事な取り組みとのことであった。大変な作業であることは想像できるが、この作業によって選手の取り組み方や保護者の方への影響力が大きく変わるとのことであった。小学生や中学生のうちからの食事への関心・興味を高めることがその後の成長や選手のパフォーマンス向上につながるということが証明されている事例と感じた。

文責：小川静香