

令和5年度スポーツ栄養講座（実践コース）実施報告

【日時】令和5年11月26日（日）9：00～12：00

【場所】日本福祉大学中央福祉専門学校

【参加者】15名

【内容】講演 9：15～10：15

「ジュニア選手の栄養管理」

講師：HPCJC 所属 公認スポーツ栄養士
河村美樹 先生

ジュニア期の栄養管理として先生のご経験もまじえてご講演をいただいた。まず、成長期であるジュニア選手の食習慣として大切なことについてお話いただいた。バランスよく食べること、規則正しい生活習慣を身につけること、食事のマナーや食文化を知ること、3食（+α）残さず食べることであること等が大切であり、これらを指導する際には、年代や競技特性に合わせた工夫が重要であることを教えていただいた。そして、ジュニア期の栄養指導を実施する際には、ただ座学による講習をするのではなく、ゲームを取り入れる、実際に何かを記入してもらう演習を実施する等して身体を使いながら指導を実施することがジュニア選手に効果的であることを教えていただいた。



ジュニア選手の栄養サポートは「栄養学にしばられないこと、楽しくおいしく食べつつ、必要なことを学ぶようにサポートするのが大切である」と大切な心構えを教えていただいたご講演であった。

【内容】10:20～11:30

グループワーク(事例検討)「ジュニア期における栄養管理の実践ワーク」

担当 スポーツ栄養運営委員

3～4名のグループに分かれてグループワークを行った。

スポーツ栄養運営委員が用意した対象者事例から、第1回目の面談にむけた対象者の問題や課題の抽出について意見を出し合った。グループワーク後に各グループ2分のまとめ発表を行い、意見を共有した。全てのグループにおいて、活発な意見交換がされていた。



文責：小久保友貴