

令和5年度 事業報告書

事業担当部署

スポーツ栄養運営委員会

報告者

小川静香

事業区分	公益 1		
事業名称	令和5年度(公社)愛知県栄養士会第6回スポーツ栄養セミナー		
目的	スポーツ栄養活動を通じ、県民への健康増進・競技力向上などを旨とすると共にスポーツ関連団体および従事者との連携を図り、さらなる活動を普及し振興していく。 幅広いスポーツ関連団体の方へのスポーツ栄養の関心興味を高める内容とし、多くの方に参加し栄養士を身近に感じていただく機会とする。		
	内容	第6回スポーツ栄養セミナー	令和5年10月15日(日)13:00~17:00
場 所		刈谷市 産業振興センター 小ホール	
対象及び参加予定数		対面方式:200名	
内容のプログラム等			
結果と成果	参加者	113名(会員69名 一般又は学生40名 当日4名)	
	結果概要等	<p>【内容】</p> <p>講演①13:00~14:30 テーマ:成長期に絶対知っておきたい!!パフォーマンスを上げるための食事と栄養 講師:柴崎 真木先生(管理栄養士) 概要: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講演であった。</p> <p>講演②15:00~16:30 テーマ:『食べる』ことも能力 講師:茂庭 照幸先生(FC刈谷選手兼アンバサダー 元サッカー日本代表) 概要: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された。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する考えや思い、取り組み、食事の大切さについてお話しくされた。 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セミナー終了間際までご質問をいただき、ご丁寧に回答いただき、賑わいあったセミナーであった。一部は、スポーツ栄養士の現場からの講習で多くのデータや資料を使って学ぶ時間、二部は現役選手でもあり、指導者でもあるサッカー選手の話や現場の話をリアルに聞ける時間というように構成した。当初ジュニアアスリートが多く参加できると期待したが、イベントの集客方法にも工夫すべきだと感じた(地元の教育委員会などに案内をしたり)質問も活発に出て、会の雰囲気はとても良く構成内容も一部二部が繋がって理解度が深まったと感じた。 次回の課題は、参加費や開催場所、告知方法によっても参加人数に大きく影響が現れるため、参加者のアンケートなど意見を把握し、次年度の事業計画に反映していきたい。</p>	

		収入金額	支出金額	残額
当初予算	R5予算	0	142,300	-142,300
当年度実績	第6回スポーツ栄養セミナー	20,000	158,736	-138,736

収入	科目	金額	積算基礎
	事業収入		
参加費	0	受講料0円(参加費無料)	
計		0	
支出	諸謝金	60,000	講師料(2名分)
	旅費交通費	30,000	講師交通費(2名分)
	"	12,000	役員7名@1500 下見1日含む
	事業運営費	33,300	会場費(振込手数料含む)
	"	5,000	弁当代、手土産代
通信運搬費	2,000	郵送料(会員発送等)・車両貸出他	
計		142,300	
決算	事業収入	0	
	展示協賛金	20,000	東洋羽毛東海販売株式会社
	計	20,000	
	諸謝金	65,000	講師2名(@30,000円)、委員長(5,000円)
	旅費交通費	23,480	講師2名分
	"	33,060	委員8名分(当日)、予約・下見2日分含む
事業運営費	33,300	会場費	
"	3,896	弁当代(スタッフ9名 講師1名分)	
計		158,736	

令和5年度 事業報告書

事業担当部署

スポーツ栄養運営委員会

報告者 小川静香

事業区分	公益 3			
事業名称	(公社)愛知県栄養士会スポーツ栄養講座～実践コース～			
事業概要	目的	スポーツ栄養活動を通じ、県民への健康増進・競技力向上などを旨と共に関連との連携を図り、さらなる活動を普及し周知していく。そのために管理栄養士・栄養士を養成していく。		
	内容	スポーツ栄養講座～実践コース～	令和5年11月26日(日) 9:15～12:00	
		場 所	日本福祉大学中央福祉専門学校	
		対象及び参加予定数	管理栄養士・栄養士 各講座約30名	
結果と成果	内容のプログラム等	スポーツ栄養講座～実践コース～:1単位(120分)で、スポーツ栄養マネジメントの講義・演習を中心に、スポーツ業界に実践できる知識・スキルを学ぶ内容となっている。 ①講義9:15～10:15(60分) 講師:河村美樹氏(HPCJC所属公認スポーツ栄養士) タイトル:「ジュニア選手への栄養管理のポイント」 ②グループワーク10:20～11:20(60分) 内容:委員ファシリテーターが主導事例検討(ジュニア期の栄養管理実践ワーク)を実施 ③交流会(意見交換会)11:25～12:00		
	参加者	15名(申込者20名 欠席者5名)		
	結果概要等	前半: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。成長期であるジュニア選手の食習慣として大切なこと(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)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。そして、座学だけでなく、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。 後半: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」を委員主体で実施した。スポーツ栄養運営委員会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3～4名のグループに分かれてグループワークを行った。その後、各グループ2分のまとめ発表を行い、意見を共有した。活発な意見交換ができて有意義な時間となった。		
		収入金額	支出金額	残額
当初予算	R5年度予算	32,500	61,950	-29,450
当年度実績	スポーツ栄養講座～実践コース～	23,000	52,636	-29,636
予算	収入	科目	金額	積算基礎
		事業収入		
		参加費	25,000	愛知県栄養士会員25名@1,000
	計	"	7,500	他県栄養士会員5名@1,500
			32,500	
	支出	諸謝金	20,000	講師料(1名分×@20,000)
		旅費交通費	10,000	委員(5名×@2000円)
		事業運営費	22,000	会場費(@22,000円)
		"	5,000	資料代など
		通信運搬費	3,000	車両貸出・郵送料他
振込手数料		1,950	カード振り込み手数料(参加費の6%)	
計			61,950	
決算	収入	受講料	17,000	愛知県栄養士会員17名×@1,000円
		"	6,000	非会員3名×@2,000円
		計		23,000
	支出	講師謝金	20,000	講師料(1名分×@20,000)
		旅費交通費	16,040	講師交通費
		"	5,140	委員(5名×@2000円)
		事業運営費	9,900	会場費
		振込手数料	110	会場費の振込手数料
		"	1,380	payvent手数料
		"	66	payvent銀行振込手数料
計		52,636		

令和 5 年 12 月 理事会報告

R5 第 6 回スポーツ栄養運営委員会

日 時	11 月 21 日 (火) 20:00~22:30	場 所	Zoom(オンラインミーティング)
出席者	小川静香、小久保友貴、山本和恵、上野秀美、甲田道子、重田玲子、野間千里、森田有貴、永戸（事務局） 敬称略		
協議事項 及び 決定事項	<p>1.協議事項</p> <p>1) 令和 6 年度年間スケジュール とテーマ決め</p> <p>(1) スポーツ栄養講座～基礎コース～</p> <p>【開催日時】 6 月の土曜日に開催予定（日付未定）</p> <p>講義①12:40～13:10 ※単位付与なし</p> <p>講義②13:20～14:50</p> <p>講義③15:00～16:30</p> <p>【開催方法】 対面（会場：東邦ガスオイス（予定））</p> <p>【テーマ】「休養と栄養」</p> <p>テーマ決定の主旨：健康づくりの 3 原則には、運動、栄養、休養があり、運動選手も健康でなければパフォーマンスの向上はみられない。さらに、食事の質が良くても、体が受け止められる状態でなければ効果がないため、適切な休養が大事である。</p> <p>テーマ決定の目的：成長期において適切な休養をとることができない場合、体の成長に影響する可能性がある。そして、成長期に体がしっかりと成長していない場合、成人期で満足するパフォーマンスが発揮できない可能性が考えられるため今回のテーマは、「栄養と休養」にした。</p> <p>【対象】 学生、栄養士、スポーツ関係者など</p> <p>【開催目的】 会員の資質向上</p> <p>(2) スポーツ栄養講座～実践コース～</p> <p>【開催日時】 11/23（土）開催予定（時間未定）</p> <p>【開催方法】 対面（会場：日本福祉大学中央専門学校（予定））</p> <p>【テーマ】「休養と栄養」の内容を踏まえて、公認スポーツ栄養士及び委員の実践活動報告編</p> <p>2) 令和 6 年度第 7 回スポーツ栄養セミナー</p> <p>【開催日時】 9 月か 10 月の土曜日午後に開催希望</p> <p>【開催方法】 未定</p> <p>【テーマ】 未定（テーマはスポーツ栄養講座基礎コースと実践コースと同じにしたい。）</p> <p>3) その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 11 月 26 日スポーツ栄養講座～実践コース～のスケジュール確認、委員の役割決定、グループワーク進行確認 ・ アジア大会・アジアパラ大会の宿泊施設用の食品構成作成、修正対応 		
理事会での 検討事項			
今後の 検討事項			