

令和6年10月6日

令和6年度 第7回スポーツ栄養セミナー報告書

日 時：令和6年10月6日（日）12：30～16：20

場 所：刈谷市産業振興センター 小ホール

参加者：125名

講演1 「ジュニア期の運動に必要な栄養」

日本福祉大学スポーツ科学部助教
公認スポーツ栄養士
山本 和恵 先生

ジュニア期は、身体を作る大切な時期であることから、ジュニア期の成長・発達に関する成長ホルモンと睡眠、栄養との関係を近年の研究データを用いながらお話しいただいた。そして、成長・発達に必要なバランスの良い食事とは、必要なエネルギー量と栄養素を過不足なく摂れる食事であると述べられた。いつどのタイミングで食事を摂取することが有効であるか、運動で得たストレスをいかに早く解消するかなど、具体例を上げてお話しいただいた。さらに、実際にサポートされている実業団バレーボールチームやパラ柔道での食事について具体例を挙げていただき、しっかり動いて、自分にあつた量を食べて、ぐっすり眠ることが大切であると講演していただいた。



講演2 「パフォーマンス向上のための調整方法」

名城大学薬学部准教授
名城大学バレーボール部総監督
金子 美由紀 先生

パフォーマンス向上のための3要素は①栄養補給と水分摂取②心理的な準備及びリフレッシュ③休息とリカバリーに尽きるとのことで、ご自身が経験して実施されてきたコンディショニングの調整方法についてお話しいただいた。次に、バレーボール選手を対象とした研究成果を用いて、酸化ストレスと水分との関係、運動と疲労との関係について

科学적으로お話しいただいた。心理的な準備やリフレッシュについては、ポジティブな考え方を常に持てるようにすること、心身の疲労回復のために睡眠や日常と離れた状況を過ごすことなど休息をしっかりととりリフレッシュすることをお話し

いただいた。さらに、オンとオフの切り替えをしっかりとメリハリをつけた練習が大切であることなど、実際に大学バレーボール部の指導に携わっておられる見地からの講演をしていただいた。



講演3 「ジュニアアスリートのリカバリー方法」

NIKOUスポーツケアルーム・二光治療院

代表

野口 嵩広 先生

ジュニアアスリートのリカバリー方法について、ご経験を交えながらお話しをいただいた。まず、こどもの成長過程と成長に伴うスポーツ障害について、具体的なスポーツ障害を教えてください、スポーツ障害を防ぐためには成長過程を理解してサポートを行うことが大切だとお話しをいただいた。次に、自宅で行えるリカバリー方法について、教えていただいた。その方法として、

①ストレッチ②入浴③栄養フルコースの食事④7～8 時間の睡眠⑤体幹トレーニングの5つがあり、リカバリーを習慣化させるには、簡単な方法から取り入れて継続させていくことが大切であることをお話しいただいた。また、日本代表の専属トレーナーを務められていることから、食育の取り組みだけでなく、トレーニング、リカバリーについてご紹介いただいた。最後に、日本のスポーツでは「やる気！気持ち！気合！」を大切にする文化があり、自発的な「気持ち」をどう引き出していくかが今後の課題であり、日本人の大切にしてきたスポーツ文化を継承しながら、成長期という特有の身体を正しく理解し、指導者・保護者がコントロールする必要があると講演していただいた。



講演4 「講師3名によるトークセッション」



本セミナーのテーマである「栄養と休養」について、山本氏をファシリテーターとしてトークセッション及びフロアからの質疑応答を行った。

最初に3講師に共通するバレーボールでよくみられる「足がつる」状況についてそれぞれの立場からお話いただいた。その後、フロアから疑問点や悩みについて多くの質問や意見が出され活発な意見交換が行われて、最後まで盛り上がったセミナーであった。

報告担当：スポーツ栄養委員（上野）