

令和 7 年 8 月 理事会報告							
R7 年度 第 2 回スポーツ栄養委員会							
日 時	6 月 11 日 (水) 20 : 00～22 : 00		場 所	オンライン (Zoom)			
出席者	小久保友貴、上野秀美、野間千里、森田有貴、重田玲子、山本麻希、山本和恵、藍川智津 永戸（事務局） 報告者：山本和恵						
協議事項 及び 決定事項	1. 提案事項 1) スポーツ栄養イベントについて (1) ウィンクあいち説明会 *6 月 7 日（土）藍川、永戸、山本和 の 3 名でウィンクあいちの説明会に参加 借用の物品物：永戸さんから報告、その後意見交換 会場内の報告とレイアウトの意見交換 2) イベント内容の確認と景品の分配						
		キウイハンカチ	キウイテッシュ	クリアファイル	消しゴム	ビニール袋	リーフレット
	入手数	300	300	250	60	250	250
	受付			250		250	250
	講演	120	120				
	栄養相談	50	50				
	骨密度		50				
	クイズ	50	50				
	ツイスター	50			50		
	残	30	30	0	10	0	0
※赤字の数字は元々の配布。黒の数字は余すことなく後から決めた配布数。 ※全員にクリアファイル＋リーフレットを配布した場合、栄養相談には不必要。 ※キウイテッシュ、キウイハンカチにおいて、余すことなく配布する予定であるが、多少余裕をもっておく。 ※来場者を延べ数（MAX）250 名とする。							
以上							
理事会での 検討事項	提案事項をご承認いただきたい。						
今後の 検討事項	7 月にボランティアのスポーツ栄養士と一緒にイベント内容を確認し、検討する。						

令和 7 年 8 月 理事会報告			
R7 年度 第 3 回スポーツ栄養委員会			
日 時	7 月 29 日 (火) 19 : 00 ~ 21 : 30	場 所	愛知県栄養士会事務所 (対面)
出席者	小久保友貴、上野秀美、野間千里、森田有貴、山本麻希、山本和恵、藍川智津 永戸 (事務局) 報告者 : 山本和恵		
協議事項 及び 決定事項	1. 確認事項 1) スポーツ栄養イベントについて 各担当者が、担当部署の資料を基に説明を行い、意見交換を行った。 資料に訂正箇所がある場合は、8 月 8 日までに永戸さんに改正したものを送付する。 (添付資料参照 : シナリオ、栄養相談、ツイスターゲーム、クイズ) 2) 応募人数 (7 月 29 日現在) を共有 31 名 3) 7 月 31 日 (木) Zoom にて、ボランティアスタッフへ説明 ・各担当者が説明を行う 全体の流れ : 山本 (和) 受付 : 永戸 会場 : 小久保、山本 (麻) ツイスターゲーム : 野間 栄養相談 : 重田 骨密度測定 : 上野 クイズ : 森田 ・ 31 日の説明会に参加できないボランティアスタッフは当日説明する。 以上		
理事会での 検討事項	確認事項をご承認いただきたい。		
今後の 検討事項	今年度のスポーツ栄養イベントの反省会を行い、来年度の研修会等を検討する。		

スポーツ栄養クイズコーナー

【目的】

- ・年齢、職種問わず、参加された皆さんが楽しみながら、栄養や食事について知識を身につけ、興味・関心を高める
- ・スポーツ栄養の専門的知識を深める

【クイズ概要】

- ・クイズが掲示されているため、自由に参加可能
- ・パーテーションにクイズを貼る
- ・クイズはA3の用紙1枚に1問。全部で6問
- ・3問以上正解された方に景品として渡す予定。参加賞あり。
- ・回答用紙とボールペンを机の上に置いておく
- ・参加者は各自で回答用紙とボールペンを取って、問題を解く
- ・机を置くため、記入は机を使用させていただく
- ・問題が解けたら、クイズ担当のスタッフに回答用紙を渡し、採点をする
- ・答えや解説を配布又はパーテーションに貼る
- ・参加者から質問があった場合はスタッフが対応する

【担当者】

2名（1名採点、1名案内。状況に応じて、2名とも採点对応も）

【パーテーションに貼る用紙】

- 一枚目：見出しやルール説明
- 二枚目：クイズ3問
- 三枚目：クイズ3問
- 四枚目：答え・解説

【クイズについて】

- ・解答しやすいように下記のように4択にする
- 例) 試合当日にふさわしい食べ物は次のうちどれでしょう？
1 からあげ 2 おにぎり 3 とんかつ 4 ステーキ

骨密度測定・栄養相談

1 骨密度測定・栄養相談

(1) 実施要領

骨量測定を実施し測定結果を説明する（担当者A）。その後希望者は栄養相談へ誘導する（担当者A→CorD）。また、栄養相談においては公認スポーツ栄養士による栄養相談を全面的に推しだすことにより、来場者における幅広い通常の栄養相談はもとより特にジュニア期における日常的な食事に関する相談に対応する。

なお、栄養相談については概ね一人当たり5分程度とし、骨量測定後の栄養相談者の誘導も考慮し整理券による順番制（担当者CorD）とする。

※骨量測定時に栄養相談の希望有無を確認し、希望者には番号札を渡して待機時間の間には他のブースへ行けるようにする。

栄養相談には予め、栄養相談記録表をバインダーに挟んで各自記入してもらい、相談担当者は一覧表に相談内容を該当欄に○付け及び記入するとともに余裕があれば栄養記録表にコメントし（ここは相談者自身が記入するのもアリ）、相談者に栄養記録表を返却する。

・栄養指導媒体は、以下のものとする。

①受付時に配布する栄養指導用リーフレット

②栄養相談票のキウイが運動に寄与する情報

③景品として配布する「スポーツ食育ランチョンマット」

測定要領は表の通り30分区切りで整理券を渡して実施

時間	番号（人数）
12：00～12：30	1～5
12：30～13：00	6～10
13：00～13：30	11～15
13：30～14：00	16～20
14：00～14：30	21～25
14：30～15：00	26～30
15：00～15：30	30～35

最終アナウンスも実施

整理券について、相談のみ（ピンク色）、骨密度＋相談（黄色）とし、受付順に番号をつける。

(2) 担当者

4名（2名は食育相談と兼務とし、混雑具合によって各担当は交代制と

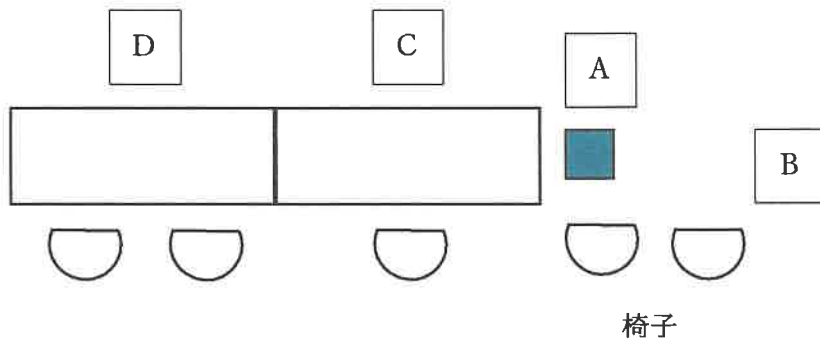
する)

A：測定担当要員 1 名

B：次席測定待機者準備 (アルコール消毒等) 及び待機者誘導要員 (兼務) 1 名

C：測定待機者誘導要員 1 名 (食育相談担当と兼務)

D：食育相談要員 1 名



食べ物を知らうツイスターゲーム

目的：体を動かしながら楽しく野菜に興味を持ってもらう。野菜の断面といういつもと違った角度から見て野菜について知ってもらう。

準備：

- ・野菜の断面の絵をラミネートする。野菜6種類×2枚＝12枚を2セット作成する。（ラミネートシートA3サイズ24枚）（✕ 2セット）
- ・使用する野菜の断面を一覧にした表（A4サイズ）を作成する。
- ・「左右の手足くじ」「野菜の断面くじ」を作成する。
- ・初級編、上級編に分けて順番待ちカードを準備する。

（当日）

- ・初級編と上級編2パターンを設置（初級編と上級編でラミネートの間隔を変える：初級→20～25cm、上級→30cm）
- ・野菜の断面の絵をラミネートしたものを床に貼る。
- ・緑色のテープでブースエリアを囲む。
- ・参加者にはキウイグッズ、勝者には食育消しゴムを渡す。

★使用する野菜：かぼちゃ・きゅうり・れんこん・オクラ・トマト・ピーマン

担当者

4名（2名ずつ：審判、怪我のないようサポートする✕ 2ブース）

ゲーム概要

希望者2人ずつゲームに参加。1対1で勝敗を決めるゲーム。

＊待ち時間がある場合は、待っている間に野菜の断面がどの野菜のものかわかるように、一覧表を渡して見ておいてもらう。

- ① 審判が「左右の手足くじ」と「野菜くじ」を引いて読み上げる。
くじは一通り読み上げてから、再度箱に入れて読み上げるようにする。
- ② プレイヤーは素足になり審判の指示通りに手や足をラミネート上に置く。
- ③ 1試合最大5分、引き分けの場合はジャンケンで勝者を決める。
- ④ 終了するごとにラミネートを消毒する。

*2人同時に指示を聞くと危ないようだったら、1人ずつ審判の指示を聞く。

*1つの絵には、1人の片手または片足のどちらかしか置けない。

*先に手や足の裏以外の部分が床についた、または野菜を間違えた方が負け。

*危ない時は早めに審判が止める。

検討中の事項

*ビブスの着用

*1度絵の上に置いた手足は次の指示があるまで向きを変えたり、上げたりできないか

遊び方

準備

まずマットを広げてください
屋外で遊ぶ時は、かどの4ヶ所におもしを束せてマットを固定しましょう
プレイヤーは、素足になって準備運動をします



ゲームの進行

- 1 じゃんけんで審判を決め、審判はスピナーを回し、針が指示した「左右の手足と色」を読み上げます。（例：右手を赤）
- 2 プレイヤーは、手や足を審判の指示通りに動かします。
そのとき、手や足の裏以外の部分（おしり、ひざ等）がマットについてはいけません。
- 3 1つの円には1人のプレイヤーの片手、または片足のどちらかしか置けません。
※グループ戦の場合、同じグループのプレイヤーは同じ円上に手足を置くことができます。
- 4 一度円の上に置いた手足は、次の指示があるまで向きを変えたり、上げたりできません。
ただし相手の手足を動かすときに、自分の手足が邪魔になる場合は、審判が動かしてよいか判断します。
このときは、相手のプレイヤーが目的の円に置いたら、すみやかに元の位置に手足を戻さなければなりません。
- 5 1つの色がぜんぶ（6ヶ所）ふさがれた場合、審判は他の色がでるまでスピナーをまわします。
- 6 審判の指示した色にすでに自分の手足が置かれていても、別の同じ色の円に移動しなければなりません。