

令和 8 年度スポーツ栄養講座 報告書

日時：2026 年 7 月 26 日（日）9：00～13：00

会場：オンライン

参加者：49 名

スポーツ選手を対象とする増量と減量の体重管理について、近藤先生からは基礎理論を伊良皆先生からは体重管理の中でも減量の実際をご講演いただいた。

<第 1 部> 講演 「アスリートの体重管理の基礎理論」

講師 大阪体育大学 スポーツ科学部 スポーツ科学科 健康科学コース
近藤 衣美 先生

体重階級制競技における増量および減量について、最新のエビデンスを交えながら、基礎理論や実践の指針をご講演いただいた。また、ご自身のサポート経験をもとに、体重階級制競技の特性や体重測定時の留意点についても分かりやすくご説明いただいた。さらに、増量・減量の現場で生じやすい疑問に対して、最新のエビデンスを踏まえた解説がなされ、体重管理への理解を深める内容であった。講演では、エビデンスを示した図表についても丁寧に解説いただき、理論と実践を結び付けて学ぶことができた。

<第 2 部> 講演 「レスリング選手に対する減量期の栄養サポート」

講師 至学館大学 アスレティック・デパートメント 栄養サポートプロジェクト 公認スポーツ栄養士
伊良皆 望美 先生

これまで取り組まれてきたレスリング選手への栄養サポートの実践についてご講演いただいた。アセスメントから食事支援の実施に至るまでの流れを、実際の写真を交えながら具体的にご紹介いただき、サポートの実際について理解を深めることができた。また、急速減量時の栄養サポートのポイントや、当日計量後のリカバリーに向けた食事支援についても詳しくご説明いただき、実践的な知識を学ぶことができる大変有益な講演であった。

以上