

高校運動部選手への栄養サポートに協力

県教育委員会

高校生

スポーツ栄養

女子栄養大学と秋田県は、2008年に、食と健康に関する連携協定を結びました。県の代表的なブランド産品「比内地鶏」を使ったメニュー開発や学生たちによる地域食材を使ったレシピ考案などに取り組んできました。

2012年からは、県の教育庁保健体育課が取り組む「運動部活動サポート事業」への協力を行っています。事業のモデル校となった運動部において、選手、保護者、指導者への本学教員による講演の実施とともに、栄養管理を通じた体づくりに向けて、選手の体組成の測定、保護者向けの弁当づくり講座や調理実習などにも連携して取り組んできました。

【活動内容】

● 高校運動部選手の「食」の取組をサポート

県の運動部活動サポート事業の「食で創るスポーツ選手育成」として、これまで、ラグビー部や野球部、バレー部、新体操部での栄養サポートに協力して実施してきました。

2019年度は、秋田工業高校ラグビー部と横手清陵学院高校硬式野球部からの依頼により、選手に対する栄養セミナーの実施とともに、選手が普段食べている食事の調査を行い、その結果をフィードバックすることで、指導者や保護者も巻き込んで食事の見直しが行われるよう、連携して取り組みました。

(選手に対する栄養セミナー)



(保護者向け栄養講習会)



(保護者向けお弁当づくりセミナー)



(本学学生による選手への食事提供)

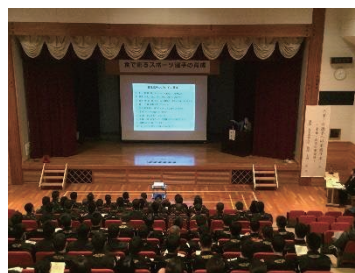


● 県内3会場で、スポーツ少年クラブや運動部に所属する児童・生徒や保護者、指導者を対象にした講演を実施

毎年、県内3会場（県北・県央・県南）にて、「スポーツ選手の栄養サポート～栄養・食事の重要性～」をテーマにした講演会（講師：上西一弘教授）が実施されています。

2019年度の講演では、自分たちで取り組めることとして、①体重測定、②食生活チェック、③カルシウム摂取量を知る ④練習日誌（練習内容、体調、体重、食事・捕食）をつける、の4つを提案しました。

(講演会の様子)



講演では、食生活の自己チェック表として「10の基本」を紹介。

食生活チェック(10の基本)

- ① 1日3食(朝、昼、夕)、どれも欠食をしていませんか
- ② 毎食、主食(ごはん、パン、めん)を食べていますか
- ③ 毎食、卵、肉、魚、大豆、大豆製品のいずれかを食べていますか
- ④ 毎日、野菜、果物を食べていますか
- ⑤ 牛乳・乳製品を1日3回あるいは3品食べていますか
- ⑥ 意識してレバーを食べていますか
- ⑦ 意識して納豆を食べていますか
- ⑧ 主食、主菜、副菜がそろった食事を心がけていますか
- ⑨ 補食を適切に食べていますか
- ⑩ トレーニングの時に水分補給を心がけていますか

運動部活動を通して豊かなスポーツライフの継続を目指す

秋田県では、中学校及び高等学校の運動部活動が生徒の心身の成長を促す有意義な活動となるよう「秋田型運動部活動サポート事業」を展開しています。

「食で創るスポーツ選手の育成講演会」では、受講した選手たちが主体的に自身の栄養管理を行えるようになるための基礎知識や実践のポイントなどを学んでいます。選手はもちろん、日常的に選手をサポートしている保護者や指導者の方々も一緒に受講することで、栄養管理を通じた体づくりとスポーツ障害の防止についての理解が一層図られています。参加者のアンケートでは「理解しやすく、とても役立つ」という意見がたくさん寄せられています。

女子栄養大学 上西一弘教授

(栄養生理学研究室)からのメッセージ

2012年から秋田県内でスポーツ栄養の講習をしています。小学生から中学生、高校生、その保護者、指導者など多くの方が参加して下さいます。秋田の人たちは非常にまじめで、しっかり話を聞いてくれます。伝えたいことは、食事でもトレーニングの1つであることです。ただし美味しく楽しく食べることも大切です。そして、日々の練習、試合で良い結果を出すこと、できるだけ長くスポーツを続けていくことを目指します。講演内容が、少しでも日々の食生活の向上につながることを願っています。