

事例

スポーツ栄養のプロフェッショナルが企画・運営するジュニアアスリートの保護者・指導者への食育 ～未来のトップアスリートのための体感型スポーツ栄養セミナー～

公益社団法人 日本栄養士会

日本栄養士会では、2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会で活躍が期待されるジュニアアスリートの年代の保護者と指導者を対象に、スポーツ栄養のプロフェッショナルである公認スポーツ栄養士^{*}がチームを組み、「体感型スポーツ栄養セミナー」を企画・運営しています。平成27（2015）年度の東京での開催を皮切りに、平成28（2016）年度より全国で展開し、4年後には5,000名の修了者を輩出する予定です。

発育発達期であるジュニアアスリートは、栄養・運動・休養をバランスよく保つことが大切です。最近では、社会環境の変化により、このバランスを保つために、正しい、あるいは、適切な知識を習得し、生活の中に取り入れることが必要となっています。そこで、今回のセミナーでは、ジュニアアスリートの健やかな発育発達を促すとともに競技力向上のためのスポーツ栄養の基礎知識と、その知識が家庭やスポーツの現場で活用・実践できるように、体感型の教育を行うことを目的にプログラム内容を組み立てました。

～プログラム～

1時間目「食の基礎知識－競技力向上のベースとなる心とからだづくり－」

身体活動と身体づくりの関係、毎食バランスよく食べなくてはならない理由、バランスの良い食事とは、たんぱく質や糖質の摂取の考え方、睡眠と朝食のかかわりについて講義。

2時間目「アスリートの食事－食べる！喜ぶ！アスリートメニュー・レシピ」

バランスよく食べるために、食事構成（主食・主菜・副菜）、献立、レシピ、料理、食材に分け、それぞれの考え方と実践するために必要なスキル、食べる量について詳しく解説。

3時間目「毎日の食卓に、スポーツ栄養を」

昼食での献立を例に、献立の組み立て方、レシピ、調理上のスキルや留意点について説明するとともに、デモンストレーションを実施。

※レバーの下処理や手が痒くならない山芋の摺り方、大麦の戻し方などを実演。

4時間目「実践！試合前・中・後の食事

－勝利に近づくために－

食事が試合期の大切なコンディショニング要因のひとつであることから、試合前・当日・後の食生活について具体的に、注意点や留意点を含めて解説。

5時間目「熱中症の予防－リスクを回避する、正しい

水分補給法を学ぶ－

体内の水分代謝のメカニズム、脱水とは、熱中症の症状と予防法、水分補給の必要性和その方法について解説。その際、スポーツ飲料の内容を確認するための表示の見方などを、実際にスポーツ飲料を手にした実習。



昼食に提供されたアスリート弁当

レバーが苦手な子供のための「スポーツ栄養ハンバーグ」や「鶏レバーとおつまみナッツの炒め和え」など献立一つひとつにテーマを持たせた「アスリート弁当（アス弁）」を味わって体感

修了式では、受講者に修了証を授与し、6時間に及ぶセミナーを終了しました。

今回の公認スポーツ栄養士が企画・運営したセミナーを通して受講者に伝えたことは、「ジュニアアスリートの健やかな発育発達のために保護者や指導者が正確な知識を持ち、それを活用することの大切さと、家庭やスポーツ現場での知識の活用がアスリートへの教育につながり、それが食習慣となって一生にわたる財産となる」ことです。2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会は、子供たちがスポーツの楽しみや喜びを感じ、競技力向上への興味を育む絶好の機会となります。この機会を利用して、スポーツ栄養から子供たちへの食育の重要性を普及・啓発する発信元として、公益社団法人日本栄養士会はこのセミナーを継続して実施していきます。

※公認スポーツ栄養士は、アスリート、スポーツ愛好家、健康の保持・増進のために運動を行っている人に対して栄養サポートや栄養管理を専門に行う管理栄養士であり、公益社団法人 日本栄養士会と公益財団法人 日本体育協会が共同で認定している資格です。



東京で開催したセミナーでは151名に修了証が授与されました



受講者に授与した修了証