

ジュニアユースサッカーチームの 春季合宿サポート

運動生態学研究室では広くスポーツ栄養を普及するために「スポーツ栄養サポート活動」を実施しています。その一環として、東京五日市ジュニアユース（東京都あきる野市）「2021年春合宿」に帯同しました。

本学卒業生である猿田繪咲先生（東京医療保健大学、公認スポーツ栄養士）の監督の下で、リモートでサポートした成果を日本スポーツ栄養学会第7回大会（仙台・Web開催）、第76回日本体力医学会（三重・Web開催）で発表しました。

コロナ禍により十分なトレーニングができなかったり、計画された大会や試合が中止されたりする中、豊かな自然環境で人工芝グラウンドが整備された神流湖スポーツアカデミー（群馬県藤岡市）で合宿が行われました。本学学生は合宿期間中に帯同ができませんでしたが、選手と保護者を対象とした事前説明会、合宿中の食事前後のミニレクチャー、夕食後のミーティングにリモートで参加しました。

合宿では、練習中心のスケジュールを組むことで運動時間が長くなることに加え、恵まれた練習環境で実施することで、普段以上に運動強度が高くなります。このチームは、通常のトレーニング前に補食としておにぎりを食べていますが、春季合宿を成長期に不足しがちな栄養について学ぶ機会と位置付けています。

本学学生は2020（令和2）年度人間栄養学部人間栄養学科「実践栄養プロデュース実習」として参加することで、スポーツの現場で得られる様々な経験となっているようです。この活動が育成世代の選手の成長だけでなく、スポーツを支える人材育成につながることを期待されます。

小学生サッカー合宿中の選手の食事をリモートでサポート



チームでモニタリングを実施



トレーニング前後の決まった時間に、選手自ら体組成や飲水量を記録します。体重を管理するだけでなく、トレーニング中に水分補給ができるように意識が高まりました。

選手の食スキルをサポート



サッカー技術が上達するだけでなく、トレーニングに必要な栄養バランスを自分たちで考えます。弁当箱ワークショップでは、選手自身のテーマを設定し、主食・主菜・副菜を取り入れた『マイ弁当』を作成しました。

トレーニングに必要な食事や補水の理論を現場で実践



チームぐるみで栄養学習
成長期に必要な食事と、トレーニングに必要な栄養の違いを、コーチ、選手とともに学びました。



トレーニング中の水分補給
前年度の合宿の経験から、トレーニング前後に補水計画を作成することでパフォーマンス低下を予防します。



あらゆる機会に栄養補給
乳製品を積極的に取り入れて、栄養強化しました。おやつのは、選手に大好評でした。

本研究の要旨は体力科学英文誌 (The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine) に掲載されました。 <https://doi.org/10.7600/jpfsm.10.327>

プロジェクト概要

●テーマ

総合型地域スポーツクラブにおけるスポーツ栄養サポート活動

●パートナー

NPO法人五日市総合型地域スポーツクラブ、NPO法人神流川スポーツクラブ、北島牧場

●担当教員

江川 賢一 教授

●実施期間

2021年3月～継続



運動生態学研究室は、Sport in Lifeプロジェクトに賛同しみんなで好きなスポーツを実施しています。

