

# 東京五日市ジュニアユース 夏の強化合宿の帯同サポート

令和4年8月3日から5日に東京五日市ジュニアユース（東京都あきる野市 代表：金綱 真一郎）が岐阜県多治見市、大垣市で実施した夏の強化合宿に人間栄養学部運動生態学研究室スポーツ栄養研究会（会長：江川賢一教授）の「スポーツ栄養サポート」プロジェクトに参画している学生メンバー2名が帯同しました。

この合宿は、夏休みを利用した選手個人のスキルアップだけでなく、チームのレベルアップを図る機会として例年実施されています。コロナ禍で宿泊地の手配や練習場の確保など運営面の綿密な計画の下で、チームスタッフ、現地のサッカークラブと選手の保護者の協力によって開催されました。

バスでの長距離移動や、現地でのチームマッチに帯同することで、選手やチームスタッフと同じ時間を共有しました。合宿中は日常生活で選手が意識しない食事の質や量や、集団生活の中で選手たちの自発的な食行動を促す上で求められるスポーツ栄養マネジメントの知識や行動を發揮することが求められます。

合宿後には「朝のバイキングで栄養のことを考えた」、「食事を意識する変化がチーム全体に広がっていると感じた」、「水分補給もしっかりできた」、「好き嫌いが大体なくなった」、「野菜を少し食べれるようになった」、「2日目よりは3日目にいい朝ご飯を食べられた」などの感想が寄せられました。

チームとして「栄養バランスの良い食事を食べること」や「体を大きくする為に普段からいっぱい食べる」といった目標設定のサポートができたことは、帯同メンバーのスキルアップにもつながりました。

## ジュニアアスリートの発育・発達を栄養面からサポート



## 暑熱下の強化合宿に必要な食事計画を立案・実施

合宿地は日本でも有数の暑さを記録するため、夏の強化合宿には、適切な栄養補給が不可欠です。運動生態学研究室スポーツ栄養研究会で過去に実施した水分補給のノウハウを生かして、熱中症を予防し、長時間、高強度のトレーニングに耐えられる食事計画を立案しました。

練習前後や練習間の水分補給に加えて、合宿期間を通しての食欲を維持するための献立の工夫や、バスでの移動中に消化が良く、楽しめる補食を提供するなどにより、安全にトレーニングできるようにサポートを実施しました。



### 宿泊地でのミーティングでチームビルディングに貢献

宿泊先のホテルでは夕食後にオンラインミーティングでスタッフと選手が技術面や生活面を振り返りました。

合宿中に提供した食事や補食について、学生による「食事アドバイス」をレクチャーしました。

翌日に選手の自主的行動を促すだけでなく、スタッフと選手との懸け橋としてチーム全体の活発なコミュニケーションにも貢献しました。

前年度の夏の強化合宿の成果はアメリカスポーツ医学会（ACSM）で発表しました。  
advance 春の強化合宿のサポート成果は日本体力医学会の英文誌 *J. Phys. Fit. Sports Med.* 11(6) p.363 (<https://doi.org/10.7600/jpfsm.11.363>) に掲載されました。

### 春合宿の成果

運動生態学研究室はSport in Life コンソーシアムに加盟し、スポーツ実施率向上に向けて様々な活動に取組んでいます。今年度から、東京五日市ジュニアユースオフィシャルセンターとして実践的なスポーツ栄養マネジメントの教育研究を推進します。

### プロジェクト概要

#### ●テーマ

東京五日市ジュニアユース  
夏の強化合宿の帶同サポート

#### ●パートナー

東京五日市ジュニアユース、  
東京医療保健大学  
猿田 縦咲 先生

#### ●担当教員

人間栄養学部 人間栄養学科  
教授 江川 賢一

#### ●実施期間

令和4年6月～継続