

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

総合型地域スポーツクラブは全国に3,580あり、それぞれの地域においてスポーツを通じた地域づくりなどに向けた多様な活動を展開し、地域スポーツの担い手としての役割や地域コミュニティの核としての役割を果たしています。

運動生態学研究室ではアスリート、ジュニア選手のほか、一般向けに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。この活動の一環として、東京都あきる野市五日市クラブが主催する「advance春の強化合宿」に帯同し、小学生サッカー合宿における活動成果を第75回日本体力医学会（鹿児島・Web開催）で発表しました。

合宿は全面人工芝のグラウンドのある神流湖スポーツアカデミー（群馬県藤岡市）で実施しました。事前に五日市クラブ、管理栄養士、神流湖スポーツクラブと共同でトレーニングに必要な献立を作成しました。合宿中には、サッカーの練習に参加したり、水分補給を手伝ったりして小学生との関係を築きながら、食事の提供時とミーティングでの簡単なレクチャー、保護者向けの情報提供媒体の作成、水分補給量の計量や身体計測などを実施しました。

この活動はスポーツ栄養学領域における研究教育と普及を通じてスポーツ科学の発展に寄与することを目的として、現代生活学部健康栄養学科「実践健康栄養プロデュース実習」の一環として活動しています。2020（令和2）年度からは人間栄養学部人間栄養学科の「実践栄養プロデュース実習」として継続しています。

この合宿を通じて得られた経験が、将来スポーツ栄養士を目指す学生にとっての貴重な現場体験となるとともに、合宿に参加した児童とその保護者にとって、地域における生涯を通じたスポーツ実践につながることを期待されます。

小学生サッカー合宿に帯同し、食事の大切さをレクチャー



低学年が理解できるように、イラスト、目立つ配色、内容を工夫しました。

ジュニア向けの献立を作成



日中のトレーニングメニューから、3食で2,240kcalの献立を作成しました。コーチとともに「食べられたね！すごい！」と励ますと、低学年でも好き嫌いを克服できました。

保護者向けサポートを実施



栄養バランスを可視化したチェックシートを作成し、家庭でのスポーツ栄養サポートツールとして活用しました。合宿に持参した弁当は、乳製品・牛乳や果物が少ないことが分かりました。

食事計画から合宿帯同まで:スポーツ栄養の現場を体験



合宿前の献立試作

6歳から12歳までの成長に必要な栄養を考え、アレルギーを考慮して、好き嫌いがなく食べられる献立を試作しました。



トレーニング中のサポート

給水場所を工夫したり、飲水タイムをこまめにとったりすることで、十分な水分補給ができ、熱中症を予防できます。



牛乳を飲みながらレクチャー

卒業生から提供されたしぼりたて牛乳は、「牛乳うれしい！濃厚でおいしい！」「牛乳嫌いだけど飲めた」と大好評でした。

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.9.330>

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

2020年3月～12月



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。

