令和4年度

スポーツ栄養研究センター

報　告　書



九州共立大学
KYUSHU KYORITSU UNIVERSITY

九州共立大学スポーツ栄養研究センター報告書　第3号刊行にあたり

九州共立大学では、本学の「スポーツ学部スポーツ学科」と、系列校である九州女子大学「家政学部栄養学科」が連携、中心となり、2020年4月に「スポーツ栄養研究センター」を開設しました。本センターでは、①より進化する「アスリートサポート」、②日本人アスリートに合わせた「教育・研究」、③スポーツ栄養を通じた「地域連携」、この3つのポイントをミッションとした活動を行っています。

開設当初から見舞われたCOVID-19によるコロナ禍の影響で、本年度も思うような活動ができないところもありましたが、それぞれのポイントに対して一定の成果を修めることができました。主な活動を簡単にまとめます。

第1のポイントである「アスリートサポート」として、スポーツ栄養研究センター講演会を開催し、コンディショニングについて身体と食事の両面から外部講師もお招きして講演いただき、本学運動部のアスリートを中心に勉強する機会を設けました。第2のポイントの「教育・研究」については、本センターが出版する「スポーツ栄養研究センター紀要」に、本センターの運営委員の先生方の成果を含め、まとめられておりますので、ご参照ください。第3のポイントの「地域連携」では、昨年度に引き続き、ギラヴァンツ北九州選手への栄養指導、地域住民の方への栄養指導に加えて、ギラヴァンツ北九州と共同で地域の小学生や中学生へのサッカークリニックをサッカー部に協力いただき開催しました。このクリニックでは、同行いただいた保護者の方々に対してアスリートを目指す成長期の子供たちの栄養について講演、子供たちとともに実食により必要な栄養について体感いただきました。

以上は主な活動であり、これ以外のものも含めて今年度の活動を本誌にて紹介しております。是非とも本誌をご一読いただくことで、本センターの活動をご理解いただき、本センターのさらなる発展に向けてのご指導ご鞭撻を賜りますよう、切に希望いたします。

スポーツ栄養研究センター報告書

１　学生アスリートに向けて～これぞ！スポーツ食～ … １

２　SDGs サッカークリニック【小学生】…… ３

３　地域住民の方への栄養指導 …… ６

４　ランニングチームへの栄養講演 …… ８

５　スポーツ栄養研究センター講演会 …… ９

６　SDGs サッカークリニック【中学生】…… 11

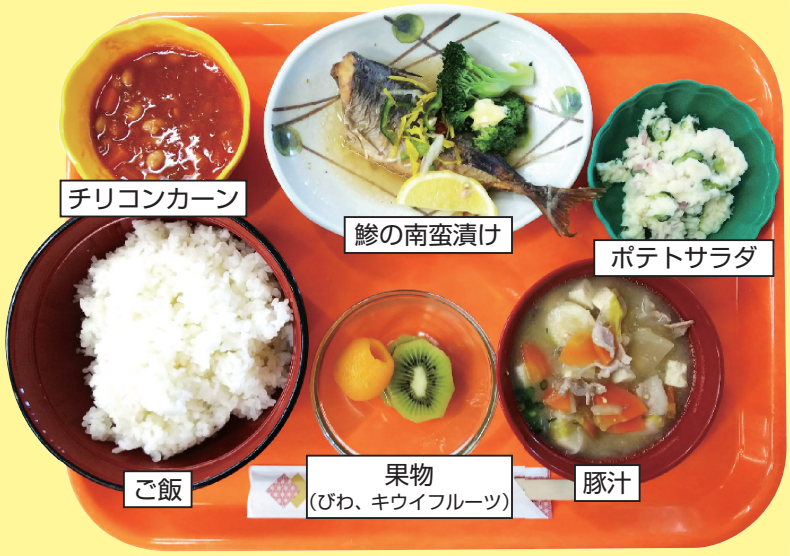
７　ギラヴァンツ北九州 2023 シーズン栄養指導講習会　第１回 … 14

８　イベント活動動画作製 …… 17

学生アスリートに向けて～これぞ！スポーツ食～

４月８日（金）12：00 ～九州女子大学集団給食実習室食堂で九州共立大学スポーツ栄養研究センター主催「これぞ！スポーツ食」が開催されました。ハンドボール部、陸上部、硬式野球部、バレーボール部、レスリング部、柔道部、ラグビー部に所属する計 145 名の学生が参加し、九州女子大学栄養学科学生および教員が調理したスポーツ食が提供されました。スポーツ食とは特別な食事ではなく、目で見て実際に食べて１食当たりのご飯の量やおかずの量、不足しやすい野菜、果物の量を感覚的に覚えてもらいました。











試食中は栄養学科学生による献立説明が行われました。糖質が不足すると筋肉を分解してエネルギーを作り出してしまうため、1回の食事に300 g以上は必要であること、鯵には炎症を抑える脂肪酸EPAが含まれており、試合終了時などに効果的であること、大豆にはカリウムが多く含まれ筋肉を動かすために必要な栄養素であること、豚肉に含まれるビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するために必要な栄養素であることなど、専門的な知識を分かりやすく説明することができていました。参加した学生からは、おいしく、楽しく普段の食事の量を知ることができた！と絶賛の声が多く寄せられました！！

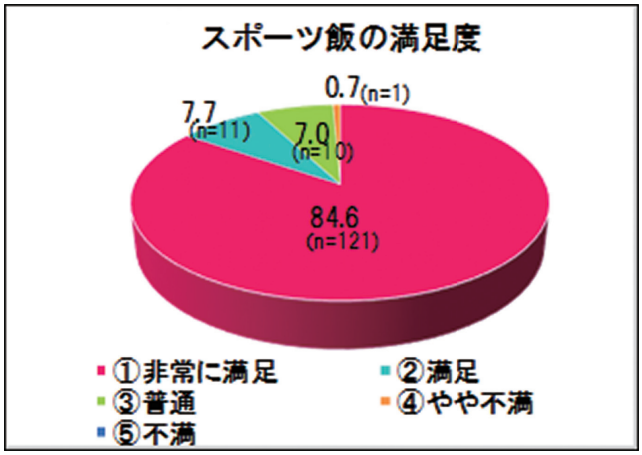


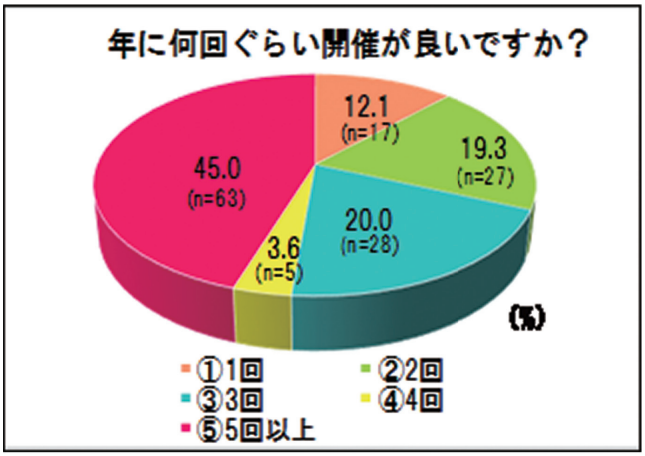






アンケート結果





ギラヴァンツ北九州　×　九州共立大学スポーツ栄養研究センター
SDGs サッカークリニック【小学生】



写真　ギラヴァンツの選手、参加者、スタッフ集合写真

7 月 31 日（日）に北九州市、学校法人福原学園、ギラヴァンツ北九州主催で「SDGs サッカークリニック（小学生の部）」が開催され、親子 30 組（60 名）の方が参加されました。





写真　奥田学長の挨拶の様子

プログラムのひとつである「栄養セミナー」では、巴ゼミ、山本ゼミの学生が「納豆お好み焼き」「フレンチドッグ」「どら焼き」「いりこナッツ」「スイカ」の５品をつくり参加した子どもたちや保護者の方に食べていただきました。



写真　調理風景（納豆お好み焼きの下準備）



写真　配膳の様子

運動をする子どもたちに必要なたんぱく質やカルシウム、カリウムなどが手軽に摂れる、保護者も簡単に作れるメニューです。調理した学生が、それぞれの料理について作り方とポイントを説明しました。



写真　学生が提供した料理について説明している様子



写真　提供した料理

また、巴教授により栄養の摂り方についてのセミナーが開催されました。「30 分のセミナーではもったいないです。もっとお話を聞いてみたいです。」「親と子供が一緒に「食事は大事」という講義受けられたことは子供にとって少しでも変わるチャンスを与えてもらいました。」など参加者の意見をいただき大変好評でした。



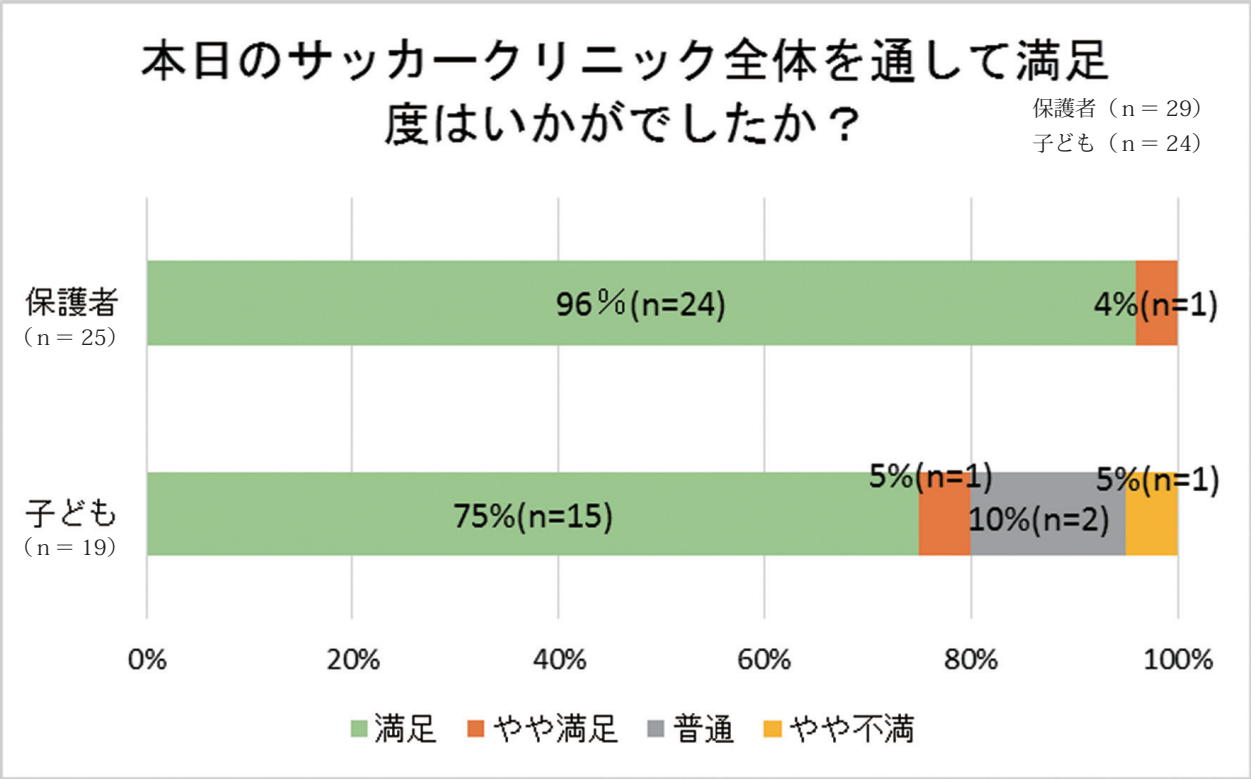
写真　栄養セミナーの様子

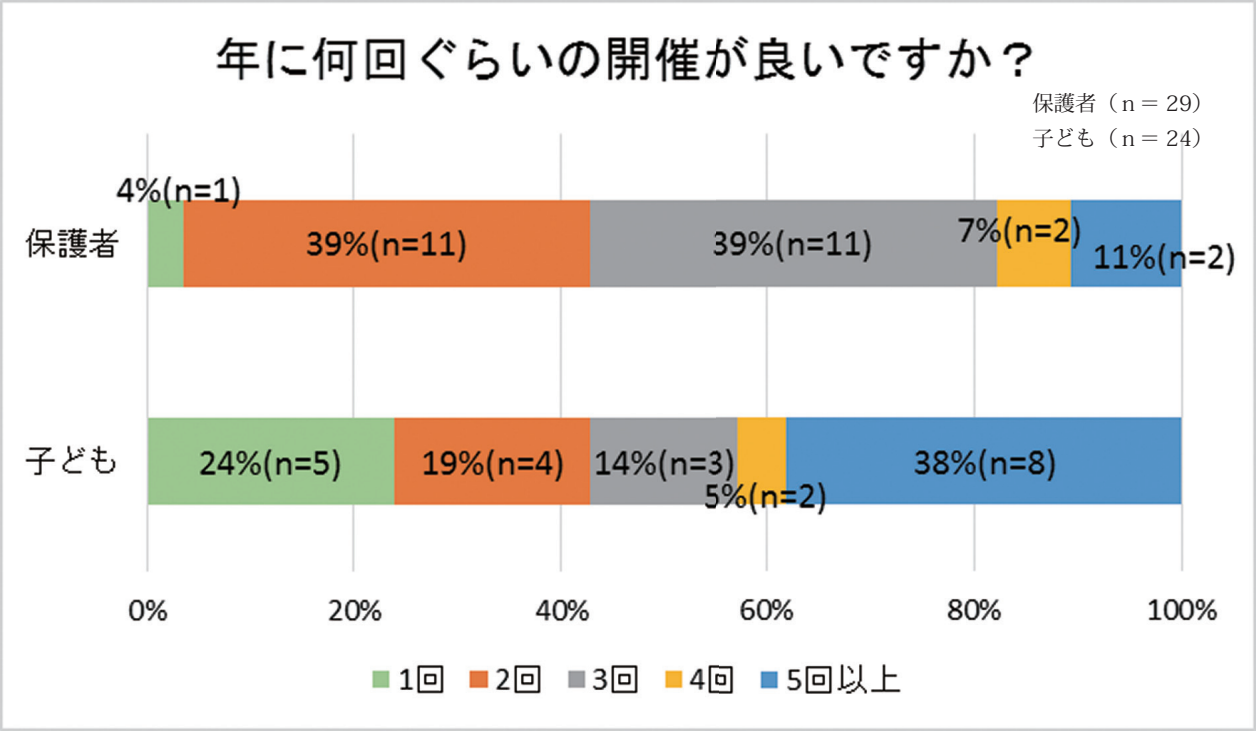


写真　食事風景

美味しそうに食べる子どもたちの笑顔や、アンケートの結果からとても満足していただけたように思います。最後にアンケートの集計結果を掲載します。

〈アンケート項目〉





開催回数について（n＝49）



スポーツ栄養研究センター　地域住民の方への栄養指導

スポーツ栄養研究センターは、地域への貢献に向けた取り組みのひとつとして地域住民の方への栄養指導を実施しています。本年度は、9 月 27 日（火）に地域住民の方を対象に栄養相談会を実施しました。管理栄養士である九州女子大学の巴教授、塩田教授、山本准教授が、日頃の食生活の聞き取りをもとに、すぐに取り入れやすい食事や調理法などについて参加者一人ひとりに合わせた栄養指導を行いました。



日時：2022 年 9 月 27 日（火）13：00 ～ 15：00
場所：自由ヶ丘会館　3 階　J306 号教室
対象：地域住民の方　13 名



巴教授による栄養指導の様子



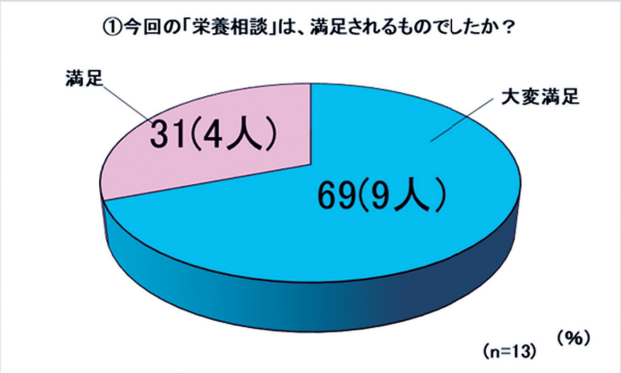
塩田教授による栄養指導の様子

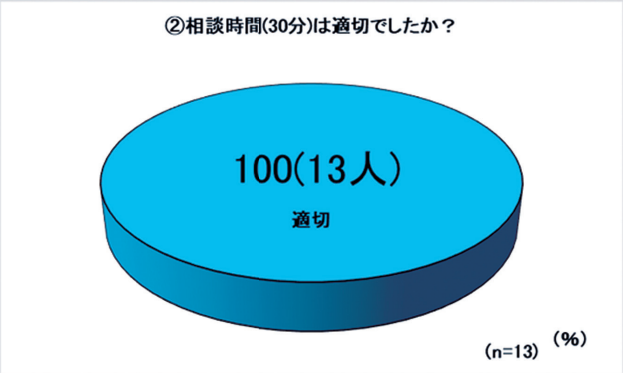


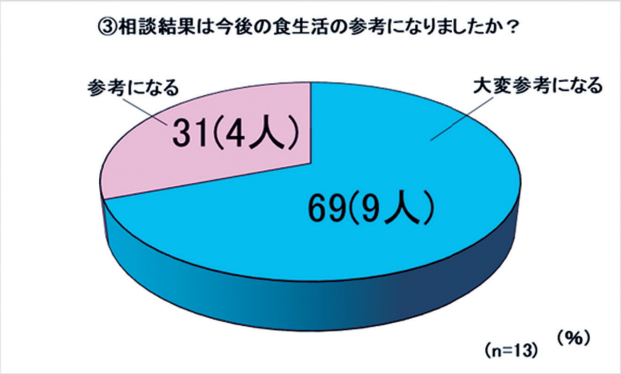
山本准教授による栄養指導の様子

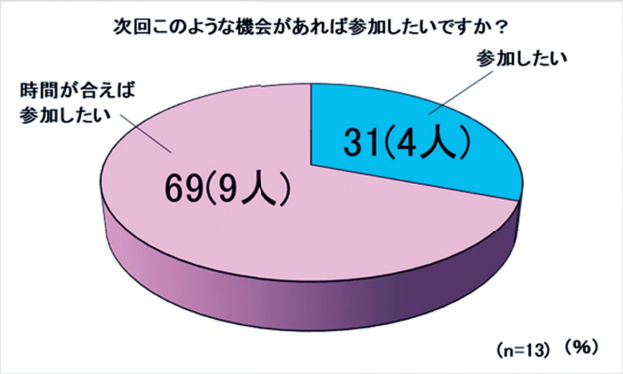


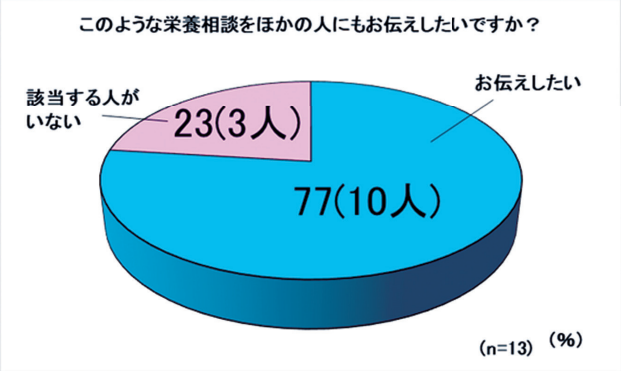
〈栄養アンケート集計結果〉











【このような栄養相談をお伝えしたい方】
- 寮の仲間
- 妻
- 両親
- 自分が作っている寮生
- 主人、パート仲間
- 友人
- 同じ年ごろの子供のいる子、ママたち





スポーツ栄養研究センター　ランニングチームへの栄養講演

スポーツ栄養研究センターの役割の一つは、スポーツ栄養学の研究を通して地域との連携を図ることです。本年度は、10 月 1 日（土）に総合型地域スポーツクラブランニングチームの方を対象に、フルマラソンに向けた栄養講演を実施しました。管理栄養士である九州共立大学の樋口教授が、国際陸連（現ＷＡ）栄養コンセンサスの内容解説を、実生活レベルに落とし込んで解説しました。

日時：2022 年 10 月 1 日（土）13：30 ～ 14：30

場所：スポーツ学部Ａ館　4 階　A401 教室

対象：市民ランナーの方　22 名



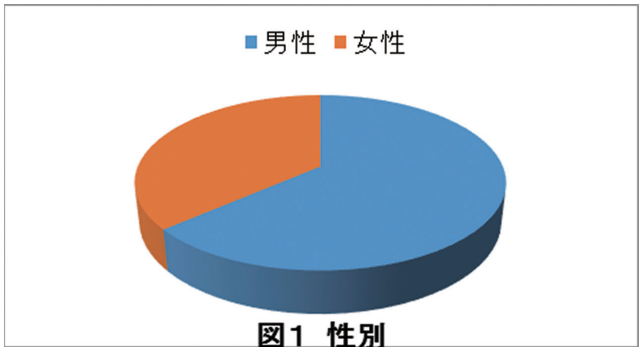


図1　性別

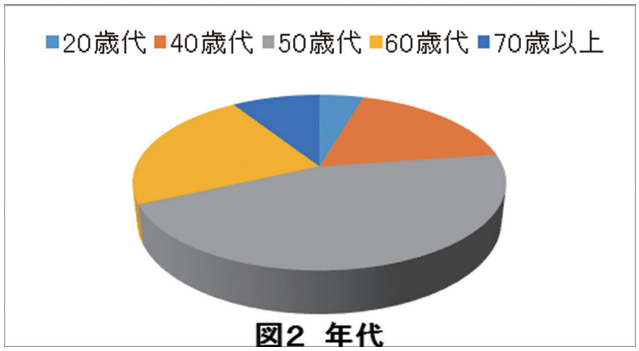


図2　年代

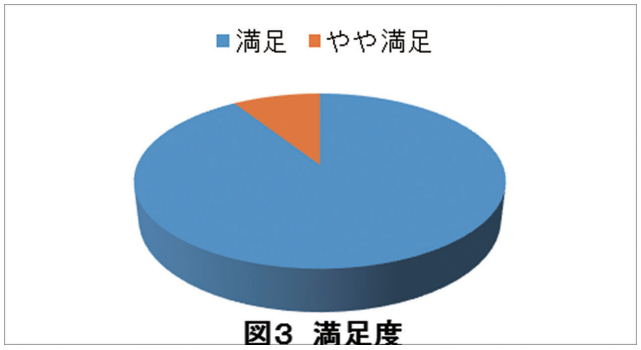


図3　満足度



スポーツ栄養研究センター講演会

11 月 26 日 (土)、自由ケ丘会館 4 階多目的ホールで、「スポーツ栄養研究センター講演会～スポーツ選手のコンディショニング～」を開催しました。

本年度講演会は、本学運動部活動で活躍する学生を主な対象者として開催しましたが、九州女子大学家政学部栄養学科からも多くの学生が参加しました。

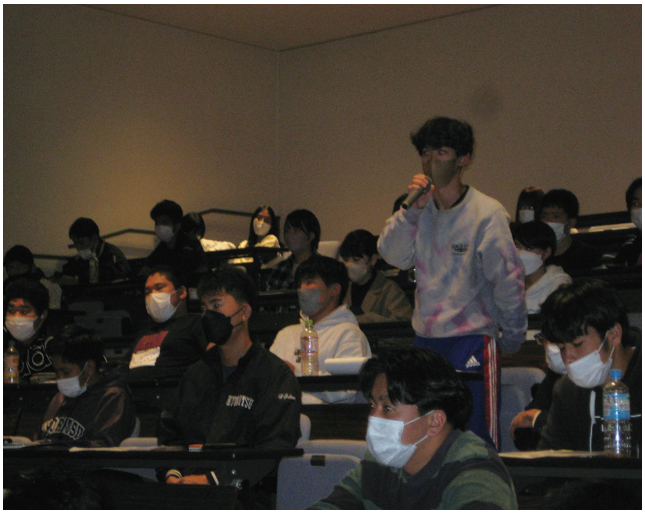
講演 1 では、本学スポーツ学部講師　久保 誠司 先生から「野球日本代表チームにおけるコンディショニング－アスレティックトレーナーの立場から－」をテーマ に、東京オリンピックでのコンディショニングサポートの実態を講演していただきました。

本学卒業生であるラグビー日本代表、浦安 D-Rocks 所属　竹内　柊平　選手のビデオメッセージ「学生時代を振り返って」を挟み、講演 2 では、至学館大学健康科学研究所　安藤 大貴　先生が「栄養価計算をせずとも栄養バランスが整う学生アスリートのための実践的献立作成法」をテーマに、アスリートが食事を自己管理するための簡潔な手法を講演していただきました。聴講した学生、本センター員ともどもコンディショニングについて深く考えるよい機会になりました。



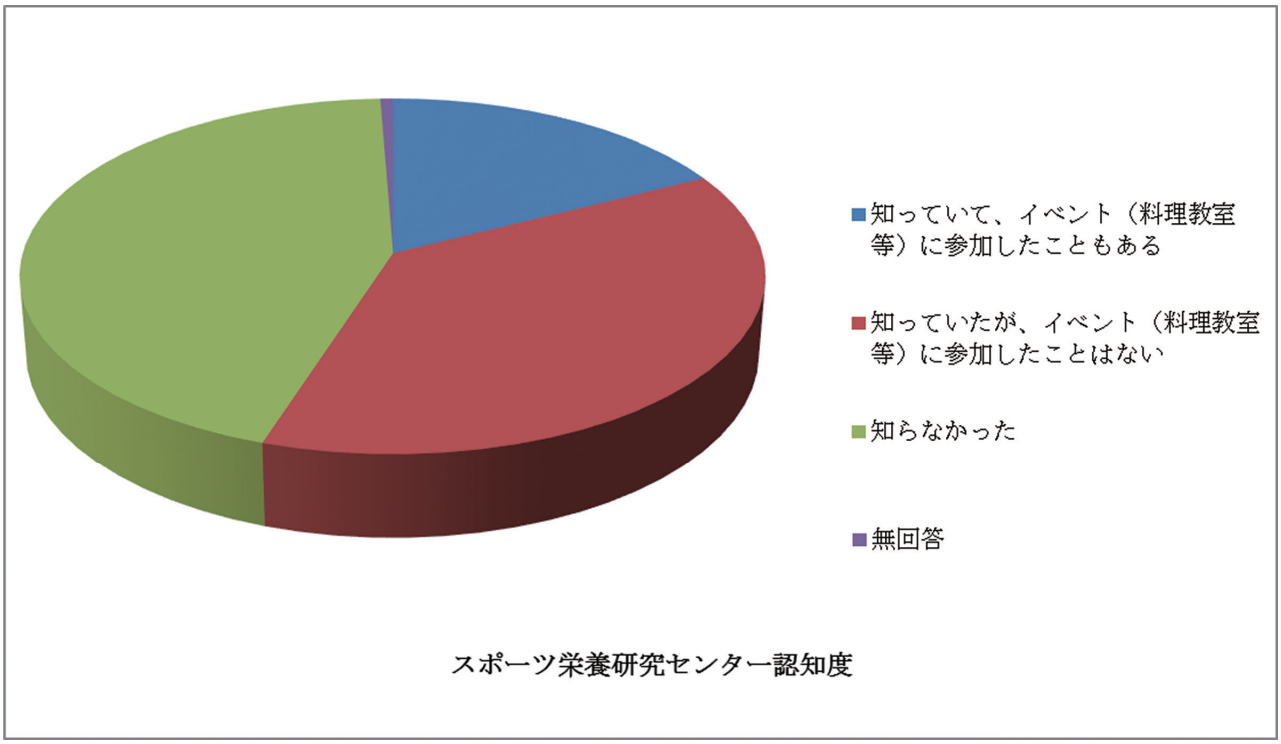






今後への課題もありました。講演後の参加者アンケートにおいて、本センターの認知度を調査したところ、知らなかったが半数近くもいたことです。

まだまだ、活動の内容が学生の皆さんに伝わっておらず、今後の活動で広く知ってもらう必要性が感じられる結果でした。



ギラヴァンツ北九州　×　九州共立大学スポーツ栄養研究センター
SDGs サッカークリニック【中学生】

12 月 5 日（日）に北九州市、学校法人福原学園、ギラヴァンツ北九州主催で「SDGs サッカークリニック（中学生の部）」が開催され、親子 12 組（保護者 13 名、子ども（中学生）12 名、計 25 名）の方が参加されました。



プログラムのひとつである「栄養セミナー」では、九州女子大学家政学部の巴ゼミ、山本ゼミの学生によるメニュー紹介と巴教授による中学生アスリートの栄養の摂り方についての講義が行われました。

ゼミの学生は SDG ｓの取り組みの一つとして普段捨てている人参や大根の皮を使ったメニューについて試行錯誤を繰り返し考案しました。「シラスご飯」「豚汁」「人参ポタージュ」「大根のピザ風」「大根もち」「つくね」の 6 品をつくり参加した子どもたちや保護者の方に食べていただきました。





写真　レシピ紹介の様子

スポーツをする子どもたちに必要なたんぱく質やカルシウム、ビタミンB1などが手軽に摂れる、保護者も簡単に作れるメニューです。調理した学生が、それぞれの料理について作り方とポイントを説明しました。また、アスリートは一般の人よりも多くのエネルギーを必要とします。エネルギーをつくるにはたくさんのご飯などの主食を食べないといけません。普段の食事にとりいれてもらいたい量のご飯を提供し、目で見て感じて食べてもらいました。





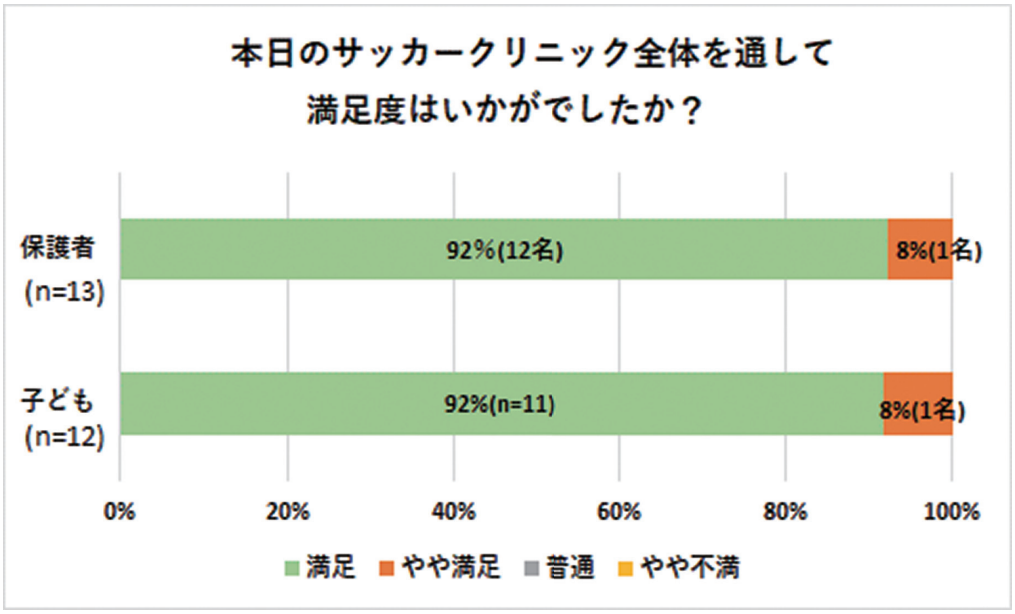
写真　調理風景（大根のピザ風）と配膳の様子

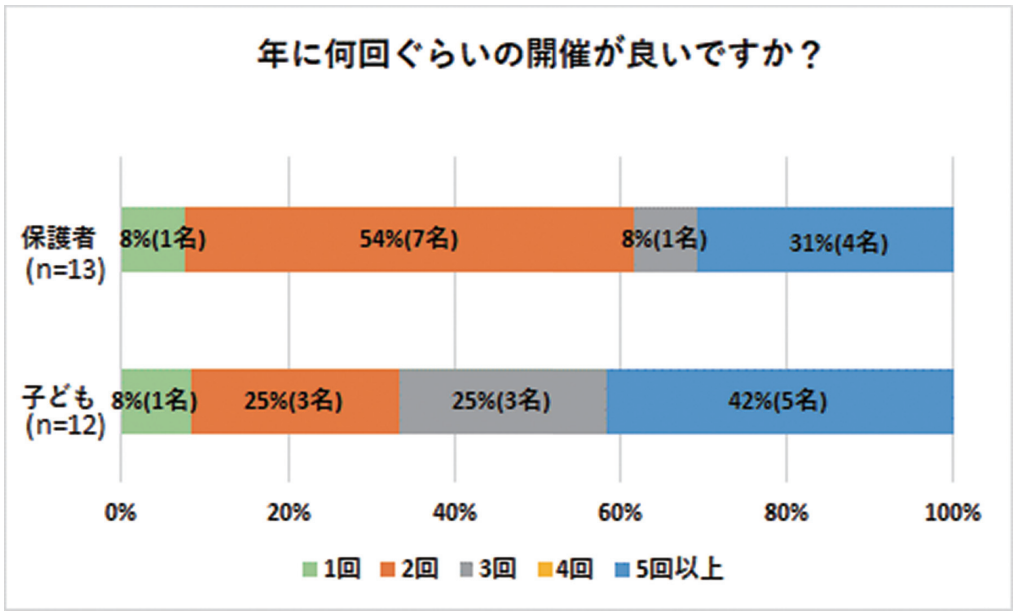
また、巴教授により成長期にスポーツをする子どもたちの栄養の摂り方についてのセミナーが開催されました。「食事の大切さを改めて感じました。」「チームの子供たちの終盤のスタミナ不足が気になっていたところにこのセミナーを受けることになり、もう少し早く知っていれば何か変わったかもと…。とても有益なセミナーでした。」など参加者の意見をいただき大変好評でした。



写真　巴教授による栄養セミナーの様子

美味しそうに食べる子どもたちの笑顔や、アンケートの結果からとても満足していただけたように思います。最後にアンケートの集計結果を掲載します。







ギラヴァンツ北九州　×　九州共立大学スポーツ栄養研究センター
2023 シーズン栄養指導講習会　第１回

2023（令和 5）年 2 月 7 日（火）に、ギラヴァンツ北九州クラブハウス（新門司マリーナ）で「2023 シーズン栄養指導講習会」が開催されました。

まず、九州女子大学家政学部栄養学科 3 年生とともに、新門司球技場へ向かい、トップチームの練習を見学させていただきました。今回は昨年度の弱点を克服するためのゴール前の動きなど強度の高い練習内容でした。小林スポーツダイレクターより、選手の一日のタイトなスケジュールが説明され、風邪や炎症を生じさせないように免疫を高めるための食事や捕食について知りたいと話しておりました。また、ハードな練習のためダウンの時間を大切にしており、3 人組でトレーナーとコミュニケーションをとりながらトレーニングの調子などを確認するなど、選手への熱い思いを伺いました。最近はトップチームでは個人で管理栄養士をつけるなど、栄養に力を入れている選手も増加しているという話を聞き、学生たちの今後の就職先としてスポーツ栄養の世界もどんどん広がっていることを感じました。また、コミュニケーションの必要についての話は、サッカーに限らず仕事をする上ではどこにでも通じる話であり学生たちにとって大変勉強になったことだと思いました。



トレーニングを見学しながらスポーツダイレクターの話を聞く様子

練習後、栄養指導の結果を１年間追跡調査するため選手の握力を測定しました。握力と筋力は関連があるため体組成と合わせて握力の変化もみていきます。今後の変化が非常に楽しみです。

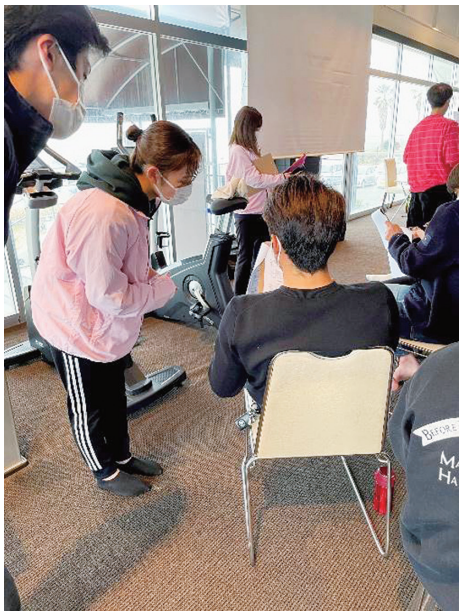


選手の握力測定の様子

午後からは、ギラヴァンツ北九州クラブハウス（新門司マリーナ）で巴教授による「優勝するためのスポーツ栄養学」というテーマで選手やコーチに向けて講習を行いました。

2022 年度の栄養調査の結果を踏まえて、ギラヴァンツの選手に足りていない栄養についての話や、栄養の重要性、試合前や試合中、練習時にはどのような食事をとるのが良いのかなど盛りだくさんの講義内容でした。選手たちがメモを取りうなずきながら真剣に話を聞いている姿が印象的でした。プロ選手であるため栄養への意識は高いように感じました。１人ひとりの選手が意識して食事の改善をすることで、もっと強いチームになれることだと思います。時々笑いも交えながら栄養を習ったことのない方でもわかりやすい内容でした。60 分という短い時間であったためもっと話を聞きたかったなどの声が聞こえてきました。監督からも「自分もこのような話をきいておけば選手生命がもっと延びていた」と絶賛されました。





アンケート調査の様子



栄養講習会の様子

講習会終了後、選手の方に現在の食事状況に対するアンケート調査を行いました。選手たちの体組成結果や握力測定結果、アンケート調査結果を元に選手たちの食生活について確認し、改善できるよう今後も栄養サポートを行っていきます。

参加した学生たちは、プロの選手と直接会話し、実際に握力の測定やアンケート調査などに関わることができ非常に良い経験をすることができたと話していました。大学外での体験をすることで生き生きとした姿をみることができ、実地での経験は学生への教育においても非常に重要であることを感じました。

最後に、今後の方針について打ち合わせを行い、ギラヴァンツ北九州から定期的な栄養講習会に加えて選手個人の栄養指導をお願いしたいとの依頼を受けました。また、トップチームだけでなく若い選手を育てて強い組織作りをするためにアカデミー向けの栄養講習会、イベント、個人指導も依頼され、今回の講習会を通して九州女子大学とギラヴァンツ北九州との連携が更なる強固なものとなりました。

スポーツ栄養研究センター　イベント活動動画作製

スポーツ栄養研究センター業務を効果的に広報して、学内での認知度を高めるために、今年度はイベント活動動画を編集・作製しました。YouTube で公開するとともに、年度末に全ての動画を一枚の DVD に収め、配布用としました。今年度の作製動画を以下に示します。

開催月	イベント	動画タイトル
3 月	スイーツ料理教室	スイーツ料理教室が開催されました
4 月	スポーツ食提供	運動部学生へスポーツ食を提供しました！
7 月	SDGs サッカークリニック	サッカークリニックで栄養セミナーを開催しました
12 月	SDGs サッカークリニック	サッカークリニックで栄養セミナーを開催しました（第二弾　中学生編）



【スイーツ料理教室の感想やご意見】
- 九女のみなさん、先生方ありがとうございました！
- 今まで参加したことがなかったので、次あったらまた参加したいです。
- とても美味しかったけど、作るのに必要なものが多く、1 人だと少し大変だと思った。しっかりとした設備があれば、作ってみたいと思う。●おいしかったです！（4 件）
- 短い時間で沢山おいしい料理が出来て良いなと思った。●おいしい料理ありがとうございました。
- おいしい食事ができて嬉しかったです。●アスリートは食が大切なので助かります。必勝 !!
- 非常に美味しく、健康管理の勉強になりました。●また参加したいです。
- 手軽に作れるのにカルシウムなどもしっかりとれるのですごく良かったです。
- 簡単に作れて時間もかからないから、家でも作りたいと思いました。少ない量でもカルシウムが取れるのは、料理をする時間が少ない私にとってはとても良い経験になりました。ありがとうございました。●今日は貴重な体験が出来ました。ありがとうございました。
- 補助をしてくれた方々がていねいに教えてくださったおかげでとても楽しく調理することができました。

スポーツ栄養研究センター運営委員

所　長　　河野　光登（九州女子大学　家政学部　栄養学科　教授）

副所長　　樋口　行人（九州共立大学　スポーツ学部　スポーツ学科　教授）

委　員　　澤田　和英（九州共立大学　経済学部　経済・経営学科　教授）

長谷川　伸（九州共立大学　スポーツ学部　スポーツ学科　教授）

辰見　康剛（九州共立大学　スポーツ学部　スポーツ学科　准教授）

巴　　美樹（九州女子大学　家政学部　栄養学科　教授）

塩田　由紀（九州女子大学　家政学部　栄養学科　教授）

山本　亜依（九州女子大学　家政学部　栄養学科　准教授）

新冨　瑞生（九州女子大学　家政学部　栄養学科　講師）

武曽　　歩（九州女子大学　家政学部　栄養学科　講師）

九州共立大学
KYUSHU KYORITSU UNIVERSITY

令和 4 年度　九州共立大学　スポーツ栄養研究センター　報告書
発行　令和 5 年 3 月

学校法人福原学園

九州共立大学　スポーツ栄養研究センター
〒807-8585　北九州市八幡西区自由ケ丘1-8
TEL&FAX　093-693-3237　　E-mail　k-nutri@kyukyo-u.ac.jp