

# 共立大学のレスリング部に 栄養講習会を行いました！

共立大学レスリング部のトレーナーより、部員に対して栄養指導を実施して欲しいとの依頼があり、2025年7月17日（木）に家政学部栄養学科 巴 美樹 教授による栄養講習会を実施しました。

参加者はレスリング部の学生31名、本学の学生8名の計39名であり、レスリング部の監督にも出席して頂きました。

初めに基礎的な栄養についての講義を行い、**食事はバランスが大切**であることをご講演頂きました。食事はとにかくごはん(めし)だけ食べておけば良いと思っている人も多いですが、ごはんだけではたんぱく質やミネラル、ビタミン類が不足します。そのためごはんだけでなく主菜や副菜を組み合わせる色々な食材をバランスよく摂取することが重要であると話されていました。特に、**摂取したエネルギーを効率よく使用するためにはビタミンB群が重要**です。特にビタミンB<sub>1</sub>が不足すると糖質が代謝できず、「乳酸」が蓄積され、疲労の原因となるため、スポーツ選手には重要な栄養素です。ビタミンB<sub>1</sub>は豚肉などに多く含まれているため、豚肉をしっかり摂取するように話されていました。

また、**運動するときのエネルギー源は主に糖質と脂質**であるため、これらのエネルギー源を有効に使用することがパフォーマンスの向上に繋がることを話して頂きました。



講習会の様子

次にギラヴァンツ北九州の選手への栄養指導を例に、**朝食摂取の重要性**についてご講演頂きました。栄養指導前、当該選手の体脂肪率はサッカー選手としては多く、食事調査の結果、朝食の摂取量は非常に少なく、夕食の摂取割合が多いことが分かりました。そこで、具体的な例を挙げながら食事指導を行い、食事を改善した結果、体重は維持したまま、体脂肪率を減少させることに成功しました。体組成が変わったことで、パフォーマンスが向上し、試合への出場数も多くなりました。このように、食事を摂るタイミングや内容を変えることは、パフォーマンスに大きく影響することをご講演頂きました。



どの学生も真剣に講義を聴いています



レスリングにおいては**水分管理が重要**となるため、水分の重要性についてもご講演頂きました。スポーツ時の水分補給は重要であるが、選手本人が自覚しにくいことも多いため、いつでも自由に補給できる環境づくり、定期的な水分摂取時間の確保など、工夫することが必要であると話して頂きました。また、単なる水だけではなく、**塩分や糖質を含んだ飲料はエネルギー源にもなり、吸収が早い**事をご講義頂き、水分摂取はタイミングだけでなく、内容も重要であることを分かりやすく話して頂きました。

学生達はこれまで一度も栄養指導を受けたことがなく、どの学生も自分たちのこれからのパフォーマンス向上に繋がるため、真剣に講義を聴いていました！

講義後、レスリング部の藤山監督からもコメントを頂きました



レスリング部  
藤山 慎平 監督

レスリング部に対して行っていた栄養指導は、非常に有意義な時間となりました。選手たちは、食事がパフォーマンスに与える影響について新たに認識し、具体的な食事の改善方法を学びました。特に、試合前後の栄養摂取のタイミングやエネルギー補給の重要性についての理解が深まったように感じます。

選手たちからの質問も多く、実際の練習や試合の場面にどう活かせるかを真剣に考えている様子が見受けられました。今後のトレーニングや試合に役立てようという姿勢が見られたことに、指導者として非常に嬉しく思います。

今回の栄養指導を通じて、選手たちが栄養の重要性を理解し、それを実践に移すことができれば、より良い結果を出すための一歩を踏み出せたと確信しています。今後も定期的にこのような指導を行っていただき、更なる結果に結びつけていければと思います。改めて、今回は大変素晴らしい講義をありがとうございました。



レスリン部学生、監督、本学学生、教員の集合写真

レスリング部が、さらに強くなるように今後も継続してレスリング部の栄養サポートを行う予定です！

私たちの活動で選手が少しでも良い方へ変われば非常にうれしいです。

レスリング部のこれからの活躍を全力で応援しています！！