

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 第 2 回栄養指導講習会

2023(令和 5)年 7 月 27 日(木)に、本城陸上競技場でギラヴァンツ北九州「2023 シーズン第 2 回栄養指導講習会」が開催されました。

まず、九州女子大学家政学部栄養学科巴ゼミ、山本ゼミの 3 年生、4 年生とともに、選手の骨密度、握力、四肢の骨格筋量と関係するふくらはぎ周囲長の測定を行いました。



骨密度測定の様子



握力測定の様子



ふくらはぎ周囲長の測定の様子

測定の後には、巴教授より「強くなるための栄養学」と題して朝食、昼食、夕食のバランスなど前回の食事調査結果の集計から見てきたチーム全体の食事に関する問題をひとつずつ丁寧に取り上げ、強くなるために必要な栄養摂取の量や摂取のタイミング、試合(運動)前、試合(運動)後、オフの日の食事について熱演されました。講義の後半では食事の改善点の例として数人の選手をピックアップし、乳製品や果物の摂り方など具体的な方法を示すとともに選手への温かいエールが送られました。



巴教授による栄養講習会の様子

講義後は、個別の栄養指導と第 2 回食事調査アンケートを実施しました。



第 2 回食事調査アンケート回答中の様子

選手の皆さんは骨密度やふくらはぎ周囲長の測定は初めての方が多く、測定結果を楽しみに測定に臨まれていました。また、握力も以前の結果と比較したり、他の選手たちの結果と比較しながら測定を楽しまれている様子でした。

巴教授による栄養講習会では講義前に測定した骨密度の結果の話なども盛り込まれ、選手たちも非常に興味津々でメモをとりながら聞いており、真剣な様子がとても印象的でした。また、講習会後半ではどの選手が事例としてピックアップされるのかドキドキしながら、とても盛り上がり講義を受けていました。

個別の栄養指導では具体的な食事の摂り方など真剣に質問をされる選手も多数おりました。また、以前、第 1 回の食事調査アンケート結果をもとに食事の改善点についてまとめた用紙を個別に配布しておりましたが、その結果をみて、今回の講習会までに改善している選手もみられました。これらのことから、栄養の大切さを理解して実践しようとする選手が以前より増えたと感じました。

講習会には、選手の他に監督やトレーナーなど選手をサポートしている方々もたくさん参加されており、ギラヴァンツ北九州が一丸となって強いチームになろうという意思を強く感じました。

今回、スポーツ選手の骨密度を始めて測定しました。ギラヴァンツ北九州の選手たちの食事調査結果から予想していた骨密度とは異なる測定結果がみられ大変興味深い体験をすることができました。握力は全身の筋力と相関するといわれています。今年の 2 月に行われた第 1 回栄養講習会の際に握力を測定していたので、5 か月間でどのように変化をしたのかこれから解析するのが楽しみです。

講習会に参加した学生も、知識を実践に生かす体験をすることができ非常に良い経験をする事ができたと話していました。また、基礎栄養学などもう一度きちんと勉強する必要があると再認識することができたという学生もおり、学生の学習意欲を向上させる非常に有意義な機会となりました。

測定、講義、アンケート調査、個別指導と盛りだくさんの内容で、2 時間半が速く感じるほど非常に中身の濃い時間であったと思います。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。