



令和4年度福島県スポーツ協会認定スポーツ栄養士スキルアップ講習会を実施しました!!

令和4年7月10日(日)、福島県青少年会館において「福島県スポーツ協会認定スポーツ栄養士スキルアップ講習会」を開催しました。この講習会は、スポーツ医事・トレーニング相談事業等の講師、スポーツ愛好者や競技スポーツ活動における栄養・食事に関する専門的なサポートを担当する本協会認定スポーツ栄養士としてのスキル向上を図ることを目的としており、県内各地から認定スポーツ栄養士18名が参加しました。



中村啓子部会長

山崎有里子副部会長

山口明子 講師

阿部 仁 講師

| 講習会内容 | 講座 |
|---|----|
| 受付 開講式(中村啓子部会長・山崎有里子副部会長) (部会長あいさつ) | |
| 成長期における女性のスポーツ障害と栄養について(講義) 講師:山口 明子 氏 (福島県立医科大学 産科・婦人科学講座) (120分) | ① |
| 休憩(昼食) | |
| スポーツの現場から(陸上競技・ハンドボール競技) ～スポーツ栄養士に期待すること～ 講師:阿部 仁 (福島県文化スポーツ局スポーツ課) (60分) | ② |
| 情報交換会 (90分) ①全体での情報共有 (5分) ②グループ編成 (5分) ③各グループでの情報共有 (40分) ④(自己紹介・活動状況報告・地区ネットワークの構築・活動現場での悩みや課題の共有と解決方法の検討など) ⑤医事トレ資料作りの提案 (40分) (公認スポーツ栄養士がまとめ役となり、スポーツ栄養で聞かれる内容等について、キーワード・資料作成方法の注意点を15分程度で発表・検討する。) | ③ |
| 閉講式(諸連絡など) | |

昨年度に引き続き、今年度も感染防止対策を適切に講じながら講習会を開催しました。講習会では、はじめに本協会認定スポーツ栄養士部会長の中村啓子氏からあいさつがあり、山崎副会長から講習会の趣旨説明と今年度の新部会員の紹介をしていただきました。その後、午前は、福島県立医科大学 産科・婦人科学講座所属の山口明子講師から「成長期における女性のスポーツ障害と栄養について」の講義①をいただき、午後は、福島県スポーツ課指導主事の阿部仁講師から「スポーツの現場から(陸上競技・ハンドボール競技)～スポーツ栄養士に期待すること～」をテーマにした講義②を行いました。さらには、スポーツ医事・トレーニング相談事業の講師派遣に向けた資料づくりや地区のネットワーク構築に向けた情報交換会を行いました。

講義①では、スポーツドクターでもある山口氏の医学的知見から、女性アスリートの三主徴(①利用可能エネルギーの不足②無月経③骨粗しょう症)についての基礎知識や原因・対処法・スポーツ栄養士としての関わり方等について学びました。特に女性にとって、選手時代の食事量の少なさと運動量の多さが原因となって発症する摂食障害などが、選手を終えたその後に大きな影響を及ぼしてしまう危険性について理解を深めると同時に、スポーツ栄養士の果たすべき役割とその重要性を認識することができました。

講義②では、阿部氏の選手・監督時代の経験をもとに現場に即した話があり、競技の特性やルール・大会日程等を踏まえた選手へのアプローチや、現代の中学生・高校生の一日の生活スケジュールを踏まえた適切な栄養指導はどうあるべきかなどについて深く考える時間となりました。

情報交換会では、日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士の4名が班のリーダーとなり、自己の悩みやそれぞれの地区の課題について情報を共有し、その解決方法について話し合ったり、資料づくりに取り組んだりしながら積極的に相互の連携を深めスキルアップに取り組みました。

受講後には、「産科婦人科診療ガイドラインなどの新しい情報も含め、女性アスリートの成長期における障害と栄養の関係性について深く学べて大変勉強になった。」「スポーツ指導者の悩みや大変さ、栄養士が選手・指導者から求められていることについて知れて良かった。」「日頃の悩みや課題について協議できて大変良かった。医事トレ講師として頑張りたい。」といった感想がありました。

受講者の皆様には、本講習会での学びを生かし、コロナ禍においても自身ができるサポート活動について主体的に考えながら、それぞれの現場でより一層御活躍されるとともに、本県スポーツの発展に力を発揮していただければと思います。



講習会の様子