



## 令和5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5年7月16日（日）、キョウワグループ・テルサホールにおいて、「令和5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」を開催いたしました。

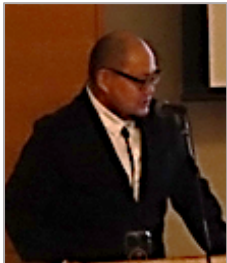
この講習会は、スポーツ医事・トレーニング相談事業や、競技スポーツ活動、およびスポーツ愛好者に対する栄養・食事に関する専門的な栄養サポートのスキル向上を図ることを目的としており、県内各地から認定スポーツ栄養士13名が参加しました。

県内のスポーツを愛好する方、選手、指導者の皆様にもぜひ、当協会のスポーツ医事・トレーニング相談事業を活用していただき、競技力や体力向上の基本となる栄養サポートを、これからのスポーツ活動に役立てていただきたいと思います。



【中村 啓子部会長】 【山崎有理子副部会長】

### 講義①「食事と運動で目指すアンチエイジング」



#### 【星野 寧人 氏】

福島県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会スポーツドクター部会員  
社会医療法人福島厚生会福島第一病院  
循環器内科部長、健康管理部アンチエイジング部長

- アンチエイジング  
薬に頼らず栄養、運動、他で目指す予防医学
- 福島県人は塩分とりすぎ問題  
心血管、腎臓そして心不全
- 現代人の末路  
要介護は予防できないの？

・幅広い内容でいろいろな情報を得ることができました。福島県の課題解決のために、栄養士の立場で取り組みたいです。

・「生活習慣病」になる原因や病態について、説明する授業のヒントになりました。



### 講義②「スポーツの現場から（ジュニアアスリートの育成） ～スポーツ栄養士に期待すること～」



#### 【大槻 さおり 氏】

福島県企画調整部文化スポーツ局スポーツ課指導主事

- 小学生の陸上競技大会の実際  
個別の対応が必要→自己マネジメント能力の育成
- 中学生の実際  
小学校での食育（貧血）について、追跡調査の結果から見えること
- 演習（運動部活動で力を発揮するためには？）  
日常の食事、試合当日の食事、おやつについて

・競技者や保護者、指導者が求める栄養に関する情報が、どのようなものかを知ることができました。

・演習をすることで、改めて一人一人に合った伝え方が大事なことを認識しました。

・演習では、皆さんの考えをお聞きして確認できたのがよかったです。



### 講義③「スポーツ栄養と栄養教諭の関わり」



#### 【武藤 真紀 氏】

JSPQ 公認スポーツ栄養士  
福島県スポーツ協会認定スポーツ栄養士

- 伝達講習
- 事例と具体的な関わり、指導のポイント

・食事（給食）があつての指導であるという言葉から、自分もコツコツぶれずに栄養指導を続けていきたいです。

・個別指導の栄養ケアマネジメントの流れなど再確認できました。また、競技別サポートの実際について学びたいと思いました。

・チームで行うことの大切さを再認識させていただきました。



### ＜情報交換会＞

- 活動状況報告  
(ウエイトリフティング部との関わりから)
- 情報提供
- スポーツ医事・トレーニング資料の配付、活用について



〈活動状況報告の様子〉