



認定スポーツ栄養士スキルアップ講習会開催(7/27)

令和7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、福島県青少年会館にて開催しました。県内各地から19名のスポーツ栄養士の方々が参加し、講義やワークショップを通して研修を行いました。

開講式：あいさつ



【中村 啓子 スポーツ栄養士部会長】

本講習会の目的は、スポーツ活動において、専門的なサポートを担当するスポーツ栄養士としてのスキル向上です。今後それぞれの立場で、本県のスポーツの振興に更なる御活躍をいただきたいと思います。

【酒井 有理子 スポーツ栄養士副部会長】

この講習会が、スキル向上に加え、県内各地の認定スポーツ栄養士の「仲間づくり」の場となり、我々のチーム力向上にもつながることを期待しています。



講座内容（集合講座）



【①女性アスリートのスポーツ障害と栄養について 山口 明子氏(県立医科大学産科婦人科学講座准教授)】

月経に関する内容を中心に、女性アスリートが陥りやすい症状とその管理について、具体的な事例を含めた専門的なお話をいただきました。



【②スポーツ貧血の予防と改善 菊池 悟氏(医療法人社団敬愛会理事長)】

血液の仕組みや貧血のメカニズム、ドーピングに関する内容など、参加者に分かりやすい表現を用いて、丁寧に説明していただきました。



【③スポーツの現場から(ソフトテニス) 青木 祐輔氏(県スポーツ協会生涯スポーツ係)】

競技特性や選手の実態、指導者が抱える課題などに対しての解決策を参加者同士がワークショップ形式で話し合い、考えを深めました。



【④実践報告(栄養アセスメントについて) 武藤 真紀氏、武田 美香氏(公認スポーツ栄養士)】

JSPO 公認栄養士 2 名による実践報告があり、栄養アセスメントにおける写真法や聞き取りの注意点や工夫点についての説明がありました。



【参加者の声】

- ・ 実際の医師と栄養士との連携について聞けて、参考になった。
- ・ 月経の重要性をしっかりと伝えられる栄養指導ができるようになりたい。
- ・ 貧血の種類やそれぞれの治療、病態について学ぶことができた。
- ・ お互いの意見をディスカッションすることで、多くの情報を得られた。
- ・ 自分がアセスメントする場面でも同様の悩みがあり、とても勉強になった。