



スポーツ栄養研究会サポート部門 第2回勉強会の開催



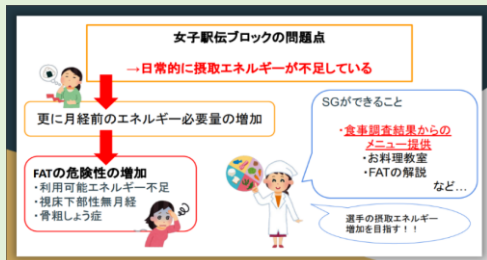
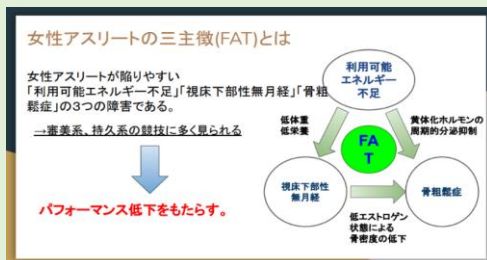
サポート部門では、11月に引き続き、今年度2回目となる勉強会を開催しました。今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止のためGoogleクラスルームのMeetを用いたオンラインで実施しました。勉強会の目的は、『サポート活動をするうえでの栄養学的な根拠の立て方や、活動内容を上級生から下級生へ伝えること』です。

今回の発表サポートグループ(SG)と各テーマ

- ・陸上競技部SG:「女性アスリートの三主徴」
- ・女子バスケットボール部SG:「運動時に必要なエネルギー補給」
- ・硬式野球部SG:「運動時の水分補給について」
- ・漕艇部SG:「動画編集の仕方」
- ・ボブスレー・リュージュ・スケルトン部SG:「アセスメント方法」

●以下、発表内容を一部紹介します！資料は各SGの学生が実際に作成したものです。

陸上競技部SG



引用：スポーツを通じた女性の健康増進 女性アスリートの現状

東京大学医学部附属病院女性診療科・産科 女性アスリート外来 能瀬さやか

女性アスリートの三主徴の中でも、栄養サポートに最も関連深い「利用可能エネルギー不足」がパフォーマンス低下をもたらす影響について詳しく紹介してくれました。アスリートが将来、女性としての人生を歩めるように、月経の管理や食事について考えることは非常に重要です。選手に向けた今後の活動としては、食事調査結果からのメニュー提供やお料理教室などを予定しているそうです！

女子バスケットボール部SG

まとめ

1. 運動後は早いタイミング(30分以内)に補食するのが望ましい。
2. 炭水化物は体重1kg当たり1~1.2gを摂取すると良い。
3. たんぱく質は体重1kg当たり0.25~0.4gを摂取すると良い。

↓

身体が回復し、競技力を高めることができる！

参考文献：理論と実践スポーツ栄養学(著)鈴木志保子
スポーツの栄養学トレーニング効果を高める食事(著)藤井久雄



運動前後のエネルギー補給について、タイミングや効果、栄養素等を紹介してくれました。

右の写真は、実際に運動後のエネルギー補給および疲労回復を目的とし、女子バスケットボール部SGのサポート学生が選手に向けて作成した補食物です。栄養価の根拠は左側のスライドに記載のとおりです。

勉強会に参加した1年生からは、「初めて知ることが多くあった」、「今後の活動の参考にしたい」などの声が聞かれました。他のSGや他学年との交流があることによって、お互いを高め合ったり、人脈が広がったりするのもサポート部門の魅力です！