

2014.1.22 (水)

鈴鹿短期大学『スポーツ栄養サポート研究会 Grow up』活動報告書

①グループが活動を始めたきっかけ・活動の目的（地域のどんな課題を解決したいか）

2012年、東海社会人サッカーリーグに所属する「FC 鈴鹿ランポーレ」から食事や栄養に関する講話依頼を受けたのが活動の始まり。そこから、選手のサポートをし、同時にスポーツ栄養について学んでいる。

現在では、スポーツ選手がコンディションを保つためには食事が重要であることが明らかにされているが、FC 鈴鹿ランポーレの選手は、2012年の調査から、コンディションと食事の関連性を知らない人が多く、食事に気を使っている選手は少なかった。

私たちの活動は、このようなスポーツ選手に食事の大切さを伝えることで、選手がよいコンディションを保ってトレーニングを積み、競技成績の向上に繋がればよいと考えている。頑張るスポーツ選手をサポートすることで、スポーツ活動が盛んになり、地域が元気になることを応援したい。

②グループのメンバー構成等

食物栄養学専攻の学生で栄養士を目指している。現在、2年生9人、1年生3人、合計12人で活動をしている（写真1・2）。

メンバーは、中・高とスポーツをしていた人やスポーツが好きな人、スポーツ栄養に興味がある人などが集まっている。

写真1 Grow up 活動メンバー



写真2 Grow up と FC 鈴鹿ランポーレ選手



③現在の主な取組内容

FC 鈴鹿ランポーレの選手に対して、身体測定、食事調査を実施し、個別に分析した結果を伝え、アドバイスを行っている。

身体測定は、身長、体重、体脂肪率、除脂肪体重、皮下脂肪圧、大腿部周囲径（膝蓋骨

上 10cm、15cm)、胸囲、腹囲などを測定している。

食事調査は、1日の食べた物の写真を撮ってもらい、聞き取りをする方法と、約1ヶ月間の食事を思い出してもらい、1週間の食べている量の頻度を書いてもらう方法の2種類をしている。

栄養教育は、最初はスポーツ選手のコンディションを保つためには食事が重要であること知ってもらうために、食事のバランスの摂り方、適切な水分補給の方法、補食の摂り方などをあげた。そのあとに、ほとんどが一人暮らしのため、惣菜の選び方や簡単レシピなどを紹介して少しでも食事に関わっていただくように工夫をした。

栄養教育は、年間4回ほど実施（写真3・4）し、身体や食事への影響があるかどうかの調査も行っている。

表1 FC 鈴鹿ランポーレの活動とスポーツ栄養サポート研究会 Grow up の活動

	FC 鈴鹿ランポーレ	Grow up
1月	オフ	
2月	調整時期	身体測定&栄養調査
3月		栄養指導
4月	試合開始	
5月	リーグ戦	栄養指導
6月		
7月		身体測定&栄養調査
8月		栄養指導
9月		
10月		身体測定&栄養調査
11月		栄養指導
12月	オフ	

写真3 栄養指導風景



写真4 栄養指導風景



④地域との連携と具体的な状況

FC 鈴鹿ランポーレの選手の練習・試合日程と私たちの授業日程を調整して、1～2ヶ月に1回、鈴鹿スポーツガーデンサッカー場の会議室で食事調査や身体測定、栄養指導、食事提供などを行っている。連絡調整は、FC 鈴鹿ランポーレの監督やコーチと Grow up の顧問が行っている。

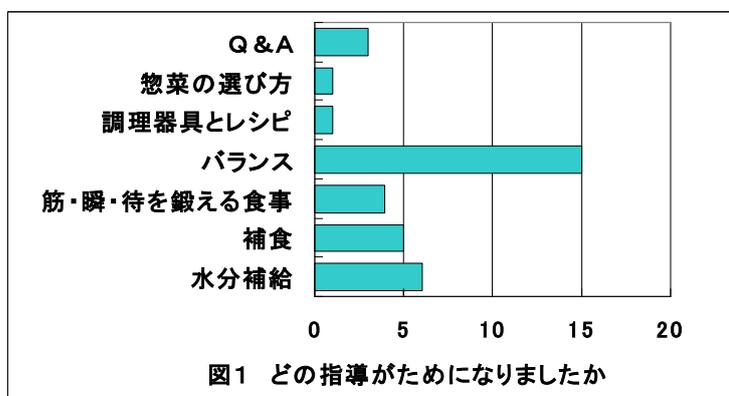
また、短大の行っている公開講座「身近なスポーツ栄養学」や活性化事業「簡単にできるダイエット講座」では、食事のアドバイスなどを通して、地域の方々とも交流をしている。

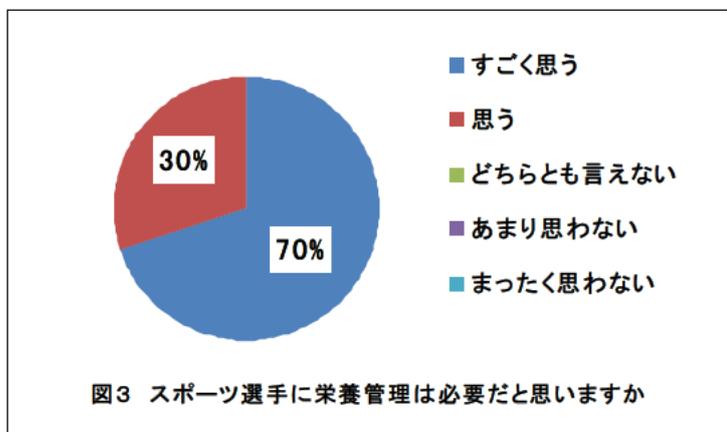
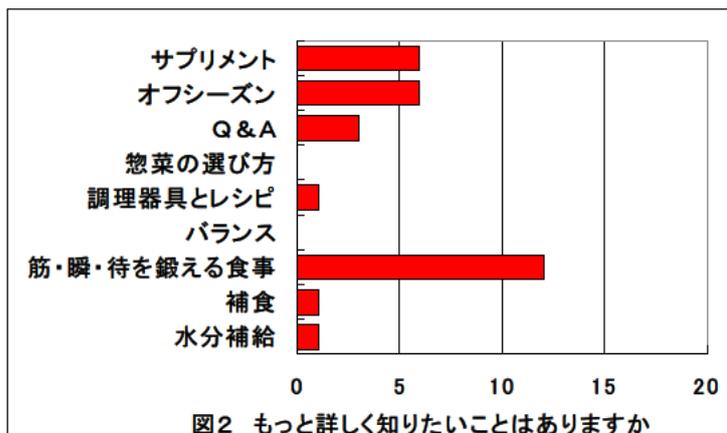
⑤これまでの取り組みの成果、課題

食事調査の結果から、一人ひとり、良い点と改善すべき点をまとめ、栄養指導を行っている。

2013年2月の食事調査では、間食が多い、朝ごはんの欠食、夏バテがあるなどの問題点があった。間食が多いのは、エネルギーが不足しているのではないかと考え、実際に捕食を提供し、捕食の大切さを伝えた。他にも、朝食を食べてもらえるように、簡単に作ることのできる料理のレシピをリーフレットにまとめて配布している。また、夏バテの解消術やサプリメントの摂り方、オフシーズンの食事などについてもリーフレットを使って伝えた。

2013年11月に、オフに入る前の選手に対して、今シーズンのサポートについてアンケートを行った。その結果、今までの指導は全員がためになったと答えてくれた。内容としては、バランスのとり方、適切な水分補給の方法、捕食の摂り方がためになったと答えた(図1)。また、筋・瞬・持を鍛える食事について、サプリメントについて、オフシーズンの過ごし方についてはもっと詳しく知りたいと答え(図2)、来シーズンの課題としたい。さらに、70%の選手がスポーツ選手にとって栄養管理は「すごく必要」だと思っていることがわかり(図3)、食の大切さを伝えた私たちの活動が評価されたと感じる。





⑥今後の方向性と将来の夢

これからもFC鈴鹿ランポーレと関わり、栄養指導や食事提供を行って、食事の大切さを伝えていきたい。アンケートなどもして、選手たちの食事の疑問などにしっかり答えられるように勉強したい。私たちの活動がきっかけになって、食事を気にかけて、コンディション管理に役立ててもらえたら嬉しい。

2012年にできたばかりのサークルなので、まだ人数が少なく、これからは人数を増やして幅広く活動できるようになりたい。来年度は、大学、高校、中学校のクラブ活動の栄養サポートも視野に入れている。