

## 2. Sp①t a you

◎参加人数 34名

### ◎活動の趣旨

スポーツ栄養へ興味・関心がある食品栄養学科の有志が集まり、団体が発足しました。活動は、スポーツ栄養について学び、学んだ知識を活用して選手や選手の保護者に対して栄養サポートを行うことを目的としています。また、自分達自身のスポーツ栄養に関する知識を深め、栄養指導や栄養支援の経験値を高めることを目標に活動を行っています。栄養サポートを活動の中心とするテニス班・バスケ班、勉強会や講演会の企画・運営を行う企画班に分かれており、外部からの栄養支援の依頼にも応えた活動を行っています。

### ◎今年度の活動内容

#### (1) 各班活動内容

##### ・テニス班

→宮城学院女子中学校・高等学校の硬式テニス部を対象とした栄養サポート

→身体組成計測、食事調査、リーフレット作成、プロテイン検討

##### ・バスケ班

→宮城学院女子高等学校バスケットボール部への栄養サポート

→練習見学、リーフレット作成、栄養指導、アンケート

##### ・企画班

→栄養サポートを行う上での根拠を明確にするための勉強会の企画・運営

→5月：『大会前後の食事』、6月：『水分補給』、

→7月：『夏バテ予防』、9月：『疲労回復』、10月：『間食』、11月：『ホノルルマラソンに向けて』、12月：『増量』、1月：『減量』

→講演会の企画・運営

#### (2) 全体活動

##### ・講演会

⇒目的：スポーツ現場に関わる管理栄養士の業務について学ぶ

→斉藤圭子さん…テーマ『(株)明治の管理栄養士に学ぶスポーツ栄養の実際』

→古舘伸郎さん…テーマ『国体に出場している選手が実際に行っているトレーニングの体験、国体に向けての取り組み』

##### ・スポーツ大会(8月、9月)

⇒目的：実際に競技を行い、より良い栄養サポートを行うための競技理解を深める

→バレーボール、バスケットボール、テニス

##### ・お弁当コンテスト(9月)

⇒目的：調理技術の向上とレシピ開発を目的とし、グループ活動を通して協調性を養う

→テーマ『運動会絶対勝つぞメニュー!』

##### ・第3回交流会

⇒目的：スポーツと栄養について興味のある仙台大学、リゾート&スポーツ専門学校、白百合女子大学の学生が集まり、交流を通して学びを深める

→リゾート&スポーツ専門学校講師青島大輔先生、宮城学院女子大学丹の久美子先生からの講義、トレーニング体験

#### (3) 外部からの依頼

##### ・美活プロジェクト(8月)

⇒目的：女子大生の美と健康の保持・増進

→バレトン、体組成測定、調理実習、リンパマッサージ

##### ・早稲田大学アイスホッケー部栄養サポート

⇒目的：選手が競技を行う上で適正体重になれるよう栄養サポートを行い、選手のパフォーマンスが向上を支援する

→早稲田大学アイスホッケー部1学年4名を対象に、増量2名、減量2名を目標とする選手への栄養サポ

## 2. Sp①t a you

ート

・保護者セミナー

⇒目的：保護者へ栄養サポートをすることで、間接的に選手への栄養サポートを行う

→スポーツ少年団に所属する小学生の保護者を対象とした栄養セミナーを実施

### ◎今年度の振り返り

今年度は研修会や講演会、交流会を通してスポーツ栄養について学びを深めることができました。また、団体内の活動のみならず、外部からの依頼にも積極的に取り組み、活動を拡大することができました。

発足当初はテニス班、バスケ班、企画班のみでの活動が中心で、活動範囲は狭いものでした。また、団体としての活動が不安定で、模索をしながら活動方針について何度も話し合いを行いました。全員が真剣に向き合い、意見を出し合うことで少しずつ活動が安定していき、土台を作り上げることができました。それと同時に、外部からの依頼を受けるようになり、外に目を向けた活動にも取り組むようになりました。それゆえに、依頼がわやその対象者との間に信頼関係を築き、企画や計画を成功させるために、試行錯誤を繰り返すこと大変苦労しました。しかし、各々が真剣に向き合い、協力し合って活動を進め、成果を収めることができました。

今年度は、試行錯誤を繰り返し苦労しましたが、土台作りに始まり、活動の範囲を拡大することができ、団体として大いに飛躍した年になりました。来年度は、今年度に一人一人が得た知識や能力、経験値を、よりよい活動に繋げられるようにしていきたいです。そして、さらに活動範囲を広げ、個人としても団体としても成長できるようにしていきたいです。

最後になりましたが、多大なご支援をしていただき、心より感謝申し上げます。Sp①t a you

は歴史が浅く、未熟な団体ではありますが、少しずつ歴史を刻みながら益々飛躍していく所存ですので、僭越ながら今後ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。本当にありがとうございました。



「明治の管理栄養士に学ぶスポーツ栄養の実際」講義の様子



運動会用の弁当メニューの実践