

# スポーツ栄養研修会

## 日時・会場・主催

令和7年3月15日（土）中野地区活動センター和室・盛岡仙北剣道スポーツ少年団

## 概要

岩手県スポーツ振興課様の「スポーツ医・科学サポート事業 アスリート研修会」を利用し開催しました。

講師は、管理栄養士・公認スポーツ栄養士の宮崎央乃（ひろの）先生（盛岡誠桜高校教諭）です。宮崎先生がお持ちの「公認スポーツ栄養士」の資格について調べたところ、岩手県で6名、うち勤務先が岩手県内の方は4名とのこと。また、今回の依頼について、「剣道」競技の団体からの依頼は初めてで、同校内の元剣道部顧問にレクチャーを受けて講習内容についてのご準備をいただいたそうです。

参加者は、盛岡仙北剣道スポーツ少年団から6名、不動剣道スポーツ少年団から1名でした。

## 受講者の感想（抜粋）

一番体への吸収が悪い【鉄】についての学びがありました。

かかとを強く打ち付ける剣道は、赤血球が壊れやすいとのこと。

鉄の多い食品を知り、どう組み合わせ、無理なく摂取できるかを考えさせられました。

栄養素のイメージも、具体的に確認でき、いい気付きになりました。

1日のエネルギー量だけでなく栄養素量も考えた食事を摂ることが大切であり、難しいと感じました。特にカルシウムや鉄分の摂取は、成長期の子供に重要だと再確認できました。

日々の食事が身体づくりに大切なことは理解しておりますが、なかなか難しい所です。

これから春休みなので、1日のバランスを考えて食事と向き合っていきたいと思いました。また、試合の時の捕食や水分補給についても、なんとなくの知識で準備していましたが、なるほどと思うところがありました。次回からさっそく取り入れたいと思います。

基本の食事から試合期の食事、健康で競技を続ける為の食事までしっかり学びを深めることが出来ました。今日学んだ事を食事作りに生かし、子供達が健康にスポーツを続けて行け

るようにサポートしていきたいと思います。

三食と捕食でバランスが取れるように、特に朝にもう少し工夫して食べられるようにしたいなと思いました。

カラダを作る食事の大切さをわかっていながらも、今まで大雑把な食事内容であったと痛感しました。これからは改善して、食事からもサポートできるよう努めたいと思います。初めて知ることも多く、とても勉強になりました。

早速練習後のタンパク質、摂ってみました！親が体のためにとすすめても、食べたいものに流れがちだったのですが、専門家の話によるとね…と言ったらあっさり言う事を聞いて食べてくれました。ただ食べなさいというより、なぜこれを食べる意味があるのか、どう食べるとよいのか子どもなりに納得すると変わるのかなと思いました。今後は、取り入れる食材を意識していきたいと思います。子供だけではなく、大人も健康になろうと意識できる内容でした。メニューを考えようグループワークも楽しく取り組むことができました。

剣道の一時間にかく汗の量に驚きました！！

水分補給や補食にも気を配ろうと思いました。

あまり意識していなかった、食べ合わせ！吸収を助けてくれる食材と摂ると良いことを知りました。

グループワークでは、講義を受けるのは違った、真剣さ楽しさがありました。

資料や説明もわかりやすく、とても参考になりました！

今日学んだことを実践し、子ども達の成長や怪我なく過ごせるためのサポートをしていきたいです。

## まとめ

岩手県スポーツ振興課様より

皆様おつかれさまでした

食事の基本形～グループワークまで、和気藹々とした雰囲気楽しく学ぶことができました。本日の研修会の様子を、後姿中心になりますが、県の X (Twitter) に掲載させていただきました。

<https://x.com/iwateculspo/status/1900831352343441566?s=46>

早速、達増知事がいいね！してくれています。

また機会がありましたらよろしく申し上げます。