

第43回長野県栄養改善学会 研究発表

長野県選抜中学生男子バレーボール選手に対する栄養サポート

去る10月24日 長野県塩尻市レザンホールで開催されました、第43回長野県栄養改善学会の研究発表において、弊社公認スポーツ栄養士が「長野県選抜中学生男子バレーボール選手栄養サポート」と題して発表をいたしました。

「第33回JOC中学バレーボール大会」にベストコンディションで臨むための強い体づくり、スポーツ栄養をとおしてパフォーマンスをあげることに、正しい食生活を身に付け、自己管理能力を習得すること、指導者に栄養士との連携の必要性を認識してもらうことを目的とした実践活動報告です。

対象者は、オリンピック選手の発掘を目的として開催される、上記大会の長野県代表選手として選出された中学3年生男子12名です（実施期間2019年9月～12月の4ヶ月間）。選手全員が各自で食生活に関する個人目標を設定して改善に取り組み、栄養サポート期間の前後で身体組成の変化を確認しました。また、大会に帯同して選手の体調管理・食事に関する衛生管理・食事管理を実施しました。

大会結果は、残念ながらベスト16でしたが、選手の食生活に対する意識は大きく変化し、ベストコンディションで大会に臨むことができました。食生活の改善により目標を達成できた選手からは、効果を実感する声が聞かれ、監督からも、大会帯同での栄養指導により、選手は実体験として自分に適した食生活を学ぶことができたとの評価をいただきました。今後も、ジュニア選手育成のために栄養サポートを継続していきたく思います。

魚国総本社は「3S経営」（CS顧客満足、ES従業員満足、SS社会的満足）を推進しており、社会に貢献する企業として今後も取り組んでまいります。

【実施風景】



選抜選手12名



栄養教育の様子



朝食バイキング選択の変化