

日本スポーツ栄養学会第6回大会に参加して

森永製菓株式会社トレーニングラボ
公認スポーツ栄養士 三好友香



秋の気配が感じられる穏やかな気候の中、2019年8月23日～25日に、東京大学駒場キャンパスにて日本スポーツ栄養学会第6回大会が開催されました。

2日目は、8時半より開始されるモーニングセッションから、中継会場が設置されるほど多くの人に参加していました。学術論文検索に関するセッションでは、検索サイトや検索方法など、細かくご説明していただきました。さらに要点がまとめられた資料を配布いただき、すぐに実践できる非常に有益な情報をご講演してくださいました。スポンサードシンポジウムでは、腸管免疫の重要性に加えて、現場での実際の活用事例をご講演いただいたため、現在サポートしているアスリートへの対応を検討しながら伺うことができました。

シンポジウム1では、スポーツ栄養では切り離すことのできないグリコーゲンの研究について、その歴史から最新の知見までをご講演いただきました。現在では当たり前となっている肝臓や骨格筋にグリコーゲンが貯蔵されているという知見は、約130年前に発見され、その後多数の研究がなされてきたからこそ、現在のような指導が可能になっていることを思うと、研究の重要性、さらにはそのエビデンスを実際の現場で活用するサイクルが重要であると感じました。まさに、大会テーマである「研究と実践で築くスポーツ栄養の科学的基礎」を感じたシンポジウムでした。

私は、一般演題にて発表させていただきました。どの演題も、座席がほぼ満席になるほどの人で賑わっていました。一般演題では、発表者の皆様のサポート内容を伺うことで、新しい気づきが得られるため、今後とも活発な情報共有ができることを楽しみにしています。今回は、「夏場の体重減少」というワードが同会場の3演題で見受けられました。多くの栄養士がポイントに挙げる内容をさらにディスカッションできれば、今後のサポートの質の向上に繋がることを確信しました。

3日目に行われた八田秀雄教授の教育講演7では、乳酸について非常にわかりやすく、丁寧な内容でご講演いただきました。一般的な視点では、乳酸が疲労物質というイメージが先行していることは事実だと感じます。微力ながら、今後も最新の情報をアスリートや一般の人に発信していけるよう、取り組んでまいりたいと思います。

懇親会では高田会長から、今大会は、会員数の半数以上である1200名程度が参加するという、非常に参加率の高い学会であることをお話いただき、本学会のますますの発展を期待する素晴らしい学会でした。毎年感じていることですが、スポーツ栄養士の方々から溢れ出ているパワーは、自身が活力をもらえるほどに強く、いつも刺激をいただいています。

最後になりますが、すべての運営に大きなご尽力をいただきました、寺田新大会長、ならびにスタッフの方々に心より感謝申し上げます。

また来年、仙台にてスポーツ栄養における学術的な知見と、スポーツ栄養士の方々のパワーを得られることを楽しみにしております。



八田先生の教育講演開始前の様子