

日本スポーツ栄養学会第7回大会に参加して

フリーランス 管理栄養士 吉田朋子

2年振りに開催された日本スポーツ栄養学会第7回大会は、2021年7月3日～12日の10日間に渡り、オンデマンド配信での開催となりました。コロナ禍での大会開催・運営は、ご心労も多々あったかと拝察いたします。大会長の故藤井久雄教授、大会長代理の長橋雅人教授をはじめ、関係者の皆様にご尽力頂いたこと、深く感謝申し上げます。

シンポジウム3では、昨年策定された日本人の食事摂取基準(2020年版)とスポーツ栄養がテーマでした。概要や2020年版の変更点から、アスリートが対象の場合において、注意すべきポイントについてご講演頂きました。どの対象者でも共通して留意すべきこと、スケジュールや身体活動量の変化を掴むことが、いかに重要かということを改めて実感いたしました。

加藤晴康教授の教育講演5では、水分補給と筋痙攣をテーマに暑熱対策について、分かりやすくご講演頂きました。脱水と筋痙攣の関係や脱水時に適した飲料について、現場で説明をすることも多い内容で興味津々でした。ご講演により理解が深まり、第7回大会後にあった猛暑日には、現場でスムーズに対応することに繋がりました。学んだことを吸収するだけでなく、対象者や現場とリンクさせていきたいです。

一般演題は合計76演題と数多くあり、何から見ようか迷ってしまいました。発表者の皆様のサポート内容を伺うことは、新たな発見に繋がります。コロナ禍でどのように工夫してサポートをしていたか、特に注目していました。対象者によっては、外出自粛やトレーニング量の減少など、コロナ禍の影響を受けているものも見受けられました。最新の知見を目の前の状況下で、どう生かすのか改めて考えるきっかけとなりました。

大会期間中は連日、第7回大会公式のSNSで投稿がありました。毎日、楽しみに拝見していましたが、連絡事項だけではなく、学会大会の楽しみ方も紹介されていました。現地の食文化を楽しむことも学会大会の醍醐味だと思っています。第7回大会でしたら、仙台の味を取り寄せても良かったかもしれません。しかし、残念ながら今回は実現出来なかったのが心残りです。

次回の第8回大会は、2022年8月22日～23日に相模女子大学での現地開催と、9月12日～19日にオンデマンド配信の予定です。総会時に知りましたが、非常にワクワクしました。演者の方や仲間との対話が直接出来る現地、場所を問わないオンデマンド配信を併用しようと、今から楽しみにしております。先生方の日本スポーツ栄養学会への熱意や状況に合わせての工夫は、スポーツ栄養サポートにも通ずると強く感じました。私自身も今回得た学びをさらに現場に活かして、活動の質と深さを追究していこうと思います。