

日本スポーツ栄養学会 第 11 回大会に参加して

龍谷大学農学部食品栄養学科 助手 松浦純奈

2025 年 8 月 30 日(土)・31 日(日)、中村学園大学にて日本スポーツ栄養学会第 11 回大会が開催されました。

本大会は、第 6 回大会以来となる現地ででのみの開催です。福岡県別府駅から程近い会場へ向かう道中では、参加者同士が再会を喜ぶ姿が多く見られました。九州での初開催、まだまだ続く暑さとともに、学びと交流への期待が高まる開幕でした。

プログラムは、「千思万考 スポーツ栄養の科学：活動と成長のエネルギー」というテーマのもと、ヒトの成長と身体活動におけるエネルギーに関する内容を中心に構成されていました。



シンポジウム 1・4・6 は、「脂質」「糖質」「たんぱく質」というスポーツ栄養戦略の基盤となる「エネルギー産生栄養素」についてのセッションでした。ここでは、パフォーマンスやコンディショニングに関わる各々の摂取量やタイミング、種類、メカニズムなど、広い視点から過去の知見と最新の研究成果が提示されました。数々の貴重なご講演を拝聴し、現在広く知られる情報が一つひとつ問いを立て知見が積み重ねられてきた成果であることを再認識しました。会場は大盛況で質疑応答も活発に交わされ、スポーツ栄養学の歩みを顧みるとともに、今後のさらなる進展に期待を抱いた学びの場でした。

一般演題では、口頭発表 84 演題・ポスター発表 49 演題と数多くの報告がなされました。興味深い着想の研究や、丁寧に検討された事例が多く印象に残りました。日頃、異なるフィールドでスポーツ栄養に携わる参加者同士が意見交換する場となり、発表者・聴講者双方にとって実りある時間であったと感じています。自身も口頭発表を行いました。頂いた助言や問題提起は、思考の幅を広げる契機となりました。

ランチョンセミナーでは、福岡ならではの食材や料理が盛り沢山なお弁当をご提供いただきました。また、企業展示ではスタンプラリーが開催され、一等賞として明太子が用意されるなど、楽しい企画もあり終始賑わっていました。



2 日目の共催教育講演は、佐々木敏先生による実践と科学の関わりについてのご講演でした。特に印象的であったのは、「実践現場で予想通りにならない結果を経験や感覚から解釈することは“アート”である。エビデンスがないとアートに気づくことができない。」というお話です。研究と実践の双方から知見が持ち寄られる本学会において、それらを各々の活動領域にどのように生かし還元していくか思索し続けることが、スポーツ栄養学の深化に欠かせないことを改めて認識する時間でした。

本大会参加を通じて千思万考した 2 日間、成長へのエネルギーを充足することができました。ここで得た刺激と学びを糧に、今後も研鑽を重ねて参りたいと思います。充実した大会をご準備くださいました熊原秀晃大会長をはじめ、実行委員やスタッフの皆様に心より御礼申し上げます。次回、帝京大学で開催される第 12 回大会も、さらなる学びと交流の機会を楽しみにしております。