

事業実績報告書

事業名	長野県スポーツ栄養普及事業	団体名	長野県スポーツ栄養研究会
研修・講習会名	第1回スポーツ栄養研修会		
開催日時	平成28年2月20日(土) 時間 10時～16時30分	開催場所	生涯学習センター(長野市) 4階 大学習室
事業の内容	<p>10:30～11:45 講演Ⅰ 「明日から使おう！心理学から考えるモチベーションアップ術」 講師：島田英明先生(信州大学教育学部心理学科准教授)</p> <p>12:30～13:45 講演Ⅱ 「スポーツドクターと選手の関わり方・スポーツ栄養士の役割」 講師：加藤光朗先生(長野赤十字病院リハビリテーション科部長) (日本体育協会公認スポーツドクター)</p> <p>13:50～15:05 講演Ⅲ 「スポーツ傷害を予防するためにできること」 講師：野本真一先生(野本整骨院院長・ジャパンアスレチックトレーナー)</p> <p>15:15～16:30 「公認スポーツ栄養士活動報告」 藤森陽子 (やまびこスケートの森トレーニングセンター) 堀内真由美 (いでうら内科クリニック)</p>		
事業全体の 成果	<p>本研究会はこれまでに会員の学習会を実施してきているが、スポーツの現場では様々な立場の多職種の専門家との連携が欠かせない。そのような先生方から知識と現場での実践活動に関して学ぶとともに、スポーツ栄養士との連携について考える場を今後も設定して行く事を目的に研修会を開催した。当日は新潟県、茨木県、愛知県などの他県も含め、職種としては管理栄養士、スポーツファーマシスト、トレーナー、理学療法士、学生、一般の方々など61名の方々に参加していただいた。</p> <p>主な講演内容として、講演Ⅰはグループを作りブレインストーミングを行いやる気を引き起こす方法について考え意見交換を行った。講演Ⅱはアイススレッジホッケー日本代表スポーツ Dr.としてのメディカルサポート内容、大会中の食事計画におけるスポーツ栄養士の役割について。講演Ⅲはスポーツ傷害からどのようにして選手を守るか、実技を取り入れたボディバランスと体幹について、個人トレーナーとして日本代表でもあるサッカーレディース選手(長野パルセイロ)のサポート内容のお話も交えて講演をしていただいた。公認スポーツ栄養士からは、スポーツ栄養マネジメントについて、高校野球、社会人サッカーチーム、アイススレッジホッケー、女子ボクシング選手などの栄養サポートの活動報告を行った。全体的にとっても充実した内容で有意義な研修会であった。今後も研究会の継続、研修会開催などを計画し、長野県のスポーツ栄養サポート活動を発展させていきたい。</p>		