



令和6年度 スポーツ栄養研究センター 報告書

九州共立大学スポーツ栄養研究センター報告書

第5号刊行にあたり

九州共立大学では、建学の精神に基づき、スポーツ科学の振興と地域社会への貢献を目指し、2020年4月に西日本の大学に先駆けて「スポーツ栄養研究センター」を開設いたしました。本センターは、九州共立大学スポーツ学部スポーツ学科と、系列校である九州女子大学家政学部栄養学科との緊密な連携を基盤としております。

設立以来、本センターは以下の3つのミッションを柱に活動を展開してまいりました。

より進化するアスリートサポート：栄養サポートを通じて、学生アスリートが競技力を向上させ、自己管理能力を養い、世界で活躍できるトップアスリートへと成長するための支援を行っています。具体的には、競技種目や個々のニーズに合わせた栄養相談・指導、食事メニューの作成、料理教室の開催などを実施してまいりました。また、大学運動部の学生を対象としたスポーツ食の提供や、コンディショニングに関する講演会などを開催し、学びの機会を提供しております。

日本人アスリートに合わせた教育・研究：スポーツ栄養学の学術的な発展に寄与するため、企業・学術団体との共同研究を積極的に推進しております。研究成果は、本センターが発行する「スポーツ栄養研究センター紀要」にまとめられ、教育活動やアスリートサポートへと還元されています。さらに、日本人アスリートの食習慣や食環境に関する研究にも参画し、最新の知見に基づいた指導を目指しています。

スポーツ栄養を通じた地域連携：研究成果を地域社会に還元することを目指し、近隣地域の中学校・高校の部活動指導者や部員を対象とした講演会や指導会、地域住民の方々への栄養相談などを実施してまいりました。特に、ギラヴァンツ北九州との連携を強化し、選手への栄養指導や、地域の子どもたちを対象としたSDGsサッカークリニックを共同で開催し、食育活動にも力を入れております。これらの活動を通じて、スポーツ栄養の重要性を広く啓発し、地域住民の健康増進にも貢献してまいります。

過去の活動を振り返りますと、創設初年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により活動に制約を受けましたが、その後も感染状況に配慮しながら、学生アスリートへの継続的なサポート、食に関する知識や調理スキル向上のための料理教室や動画公開、講演会の開催、地域住民やプロスポーツチームへの栄養指導、そして地域連携の一環としてのサッカークリニックの実施など、多岐にわたる活動を展開してまいりました。近年では、SDGsの視点を取り入れたジビエカレーの開発・販売や、地域サッカークラブへの栄養セミナーDVD・レシピ集の配布など、新たな取り組みも推進しております。

本報告書では、令和6年度における本センターの活動内容を詳細に報告いたします。皆様にご一読いただくことで、本センターの活動へのご理解を深めていただき、今後のさらなる発展に向けて、変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

Contents

| | |
|-----------------------------|----|
| 2024 年 第 1 回栄養講習会・個別栄養指導 | 1 |
| 2024 年 第 2 回栄養講習会・個別栄養指導 | 2 |
| 2024 年 第 3 回栄養講習会・個別栄養指導 | 5 |
| 2024 年 食事調査の結果 | 6 |
| 2024 年 栄養指導による改善例 | 9 |
| SDGs サッカークリニック 2024 【中学生の部】 | 11 |
| スポーツ栄養研究センター講演会 | 18 |
| 小倉高校ラグビー部への栄養指導講習会 | 21 |
| イベント活動動画作製 | 23 |



ギラヴァンツ北九州×スポーツ栄養研究センター 2024年 第1回栄養講習会・個別栄養指導

スポーツ栄養研究センターは2021年以来、継続的にトップチームへの栄養講習会を行っています。今年も選手の食に対する意識改革を行い、自ら栄養管理ができる選手を増やし、ギラヴァンツ北九州の勝率を上げることを目的に栄養講習会を行いました。第1回目は2024（令和6）年3月14日に、ギラヴァンツ北九州クラブハウス（新門司マリーナ）で行い、選手30名・学生8名が参加しました。教員による栄養セミナー、学生による個人指導、アンケート調査、解析を行いました。

巴教授による集団栄養指導では、体組成の基本、糖質代謝、エネルギー代謝におけるビタミンB群の役割について指導されました。運動時の筋肉中の主なエネルギー源は糖質ですが、枯渇すると筋肉などのたんぱく質を壊してエネルギーを作り出そうとするため、筋肉量の減少につながることを伝えると、選手は自分自身の問題として再認識している様子でした。

より学生が活躍できるように今年からの取り組みとして、選手一人に対して一人つき、栄養指導を行いました。学生は指導前の準備として、食事の内容を詳細に分かりやすく聞き取れるよう練習を重ね、ご飯の量や野菜など、1回に摂取する量を可視化させるための写真を追加するなど昨年度からの改善を行いました。



集団栄養指導の様子

食事調査後は、体組成や食事内容から担当選手の問題点を抽出し、写真やグラフを使いながら選手にフィードバックしました。これらの一連の過程を通して、学生はプロの選手へ栄養指導することの自覚をもち、やりがいへ繋がっている様子でした。



学生による食事調査の様子

ギラヴァンツ北九州×スポーツ栄養研究センター 2024年 第2回栄養講習会・個別栄養指導

2024年8月2日に新門司マリーナでギラヴァンツ北九州の選手への第2回の栄養講習会・個別栄養指導を実施し、16名の学生が参加しました。初めて参加する学生もいたため、選手たちの練習の様子を見学させてもらいました。



選手の練習風景と見学している様子

見学後は本学のオープンキャンパスでもお話しいただいた北九州トップチームスポーツダイレクターの池西希氏より、ギラヴァンツ北九州の概要や今後の目標、どのようなチームを目指しているのかについて話して頂きました。また、学生からの、「選手時代の食生活はどうでしたか?」という質問には、「選手時代、自分自身は朝食からしっかりと食べており、そのおかげで大きな怪我をすることはなかった」と話していただき、怪我をせず、しっかりと身体づくりを行うためには食事がとても大切であることを語っていただきました。



池西氏の講義の様子

巴教授による栄養講習会には選手29名が参加し、「夏以降を乗り切るための体力づくりに関する栄養指導」というタイトルで今回は、主に水分摂取の重要性について講義していただきました。「喉が渴いた」と思った時にはすでに脱水の症状があらわれているため、練習中や試合中も水分を摂取するタイミングを自分で決めて、早めにしっかりと摂取することが大切であると講義していただきました。また、汗をかくと水分と一緒にカリウムなどのミネラルも失われてしまうため、必要に応じてスポーツドリンクを摂取することも必要であると話して頂きました。食べ物ではカリウムを一度に沢山摂取できるスイカがお勧めで、特にスイカの皮

と果肉の間の白い部分に多く含まれているため白い部分まで食べるように指導しており、選手からは驚きの声が上がっていました。講義の内容は学生にとっても学ぶべきことが多く、選手と共に真剣に話に聞き入っていました。



巴教授の講義の様子

巴教授による講義のあとは、ギラヴァンツ北九州の選手に対して実際に栄養指導を行っている栄養学科4年の泉谷さんによる個人栄養指導のまとめの発表が行われました。現在、7名の選手を学生が1名ずつ担当し、教員の指導の元、栄養指導を行っています。今回はこれまでの栄養指導のまとめの報告を行いました。7名の選手に共通して、朝食の摂取量が少なく、夕食の摂取量が多いということが報告されました。選手たちは自分たちの症例が紹介されると大変盛り上がり、興味津々で話を聞いていました。

4年生は今回の栄養指導を最後に3年生にバトンタッチします。そこで、学生は最後に選手に対してお礼のあいさつを行いました。



学生の発表の様子

学生が挨拶をしている様子

栄養講習会後、学生は7名の選手に対して個別栄養指導を行いました。学生たちは選手の現在の食生活を聞き取りながら、これまでの食事の改善点や今後の食事のアドバイスを行いました。選手たちも真剣に話を聞き、疑問に思ったことを質問していました。個別指導を通して、学生はプロの選手に対して指導する責任の重さ、やりがいを感じていました。



個別栄養指導の様子

今回、水分やカリウムが効率よく摂取できるスイカを提供し、特に白い部分にはカリウムが多く含まれているため意識して摂取するよう伝え、実践的な栄養指導となりました。



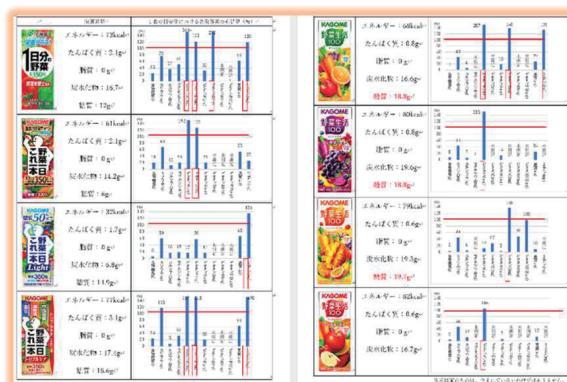
スイカを食べている様子



ギラヴァンツ北九州の選手の皆様には、今回の講習会、栄養指導を参考に自分達の食生活を改善し、次の試合は最高のパフォーマンスで試合に臨んでくれることを願っています！

ギラヴァンツ北九州×スポーツ栄養研究センター 2024年第3回栄養講習会・個別栄養指導

ギラヴァンツ北九州選手への個別栄養指導第3回目は2024（令和6）年9月14日に、九州女子大学で行い選手7名が参加しました。各担当選手の引継ぎを兼ねて4年生の学生と3年生の学生がペアとなり、教員やトレーナーと連携して2回目の食事調査や選手の目指す体組成など聞き取った内容を基に個人指導および食事調査を行いました。また、トレーナーより野菜ジュースなどは多くの種類が市販されているため、選手が自分に合ったものを選択できるような資料を作成してほしいと提案があり、学生は試行錯誤して作成しました。選手からは分かりやすいと大好評であり、回数を重ねるにつれてより選手に寄り添った栄養指導ができてきました。



スポーツ栄養研究センターは来年度も継続してギラヴァンツ北九州選手の栄養指導を行い、J2昇格を目指します!!

ギラヴァンツ北九州×スポーツ栄養研究センター 2024年 食事調査の結果

九州女子大学はチームを強くするために継続的に栄養指導を行い、選手の食に対する意識改革を行い、パフォーマンスを最大限に引き上げることを目標としています。今年も栄養学科の学生がゼミ活動として行った対象選手9名の栄養指導前後での体組成および栄養素摂取量の結果を報告します。

1. 栄養指導前後の属性の比較

栄養指導前後の選手の属性を表1に示しています。ポジションの違いにより目標とする体組成が異なることや、対象選手が9名と母数が少ないことにより、有意な違いはみられませんでした。

表1 栄養指導前後の属性の比較

| | 指導前(2024.2) | 指導後(2024.4) | p値* |
|-------------------------|-------------|-------------|-------|
| 人数(人) | 9 | 9 | |
| 年齢(歳) | | 21.8±2.0 | |
| 体重(kg) | 73.6±8.8 | 74.0±9.2 | 0.279 |
| BMI(kg/m ²) | 24.0±2.2 | 23.8±2.0 | 0.495 |
| 除脂肪量(kg) | 62.8±5.9 | 62.8±5.7 | 0.974 |
| 骨格筋量(kg) | 36.1±3.5 | 36.1±3.4 | 0.959 |
| 骨格筋率(%) | 49.2±2.7 | 49.0±2.6 | 0.302 |
| 体脂肪量(kg) | 10.8±4.4 | 11.2±4.7 | 0.236 |
| 体脂肪率(%) | 14.3±4.5 | 14.7±4.6 | 0.389 |

*:p<0.05 対応のあるt検定, n=9

2. 栄養指導前後のエネルギーおよび栄養素摂取量の充足率

栄養指導前後のエネルギーおよび栄養素摂取量の充足率を図1に示しています。栄養指導前は全ての栄養素が基準値を下回っておりましたが、栄養指導後はエネルギー、たんぱく質、脂質が基準値に近づきました。

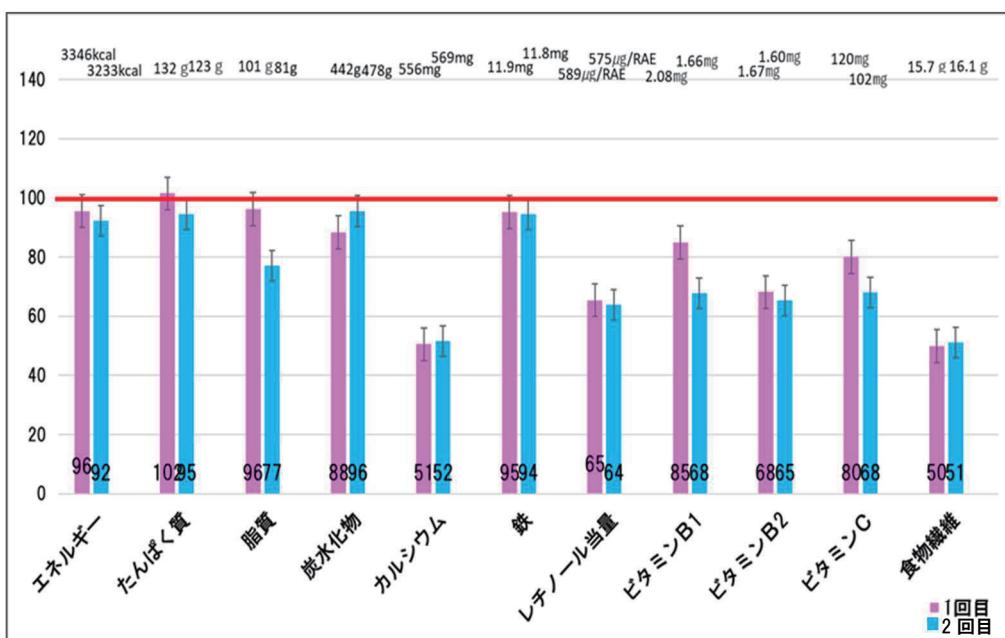


図1 栄養指導前後のエネルギーおよび栄養素摂取量の充足率

n=9

3. 栄養指導前後の1日当たりの食品群別摂取量

栄養指導前後の1日当たりの食品群別摂取量を表2に示しています。栄養指導後では魚介類において有意な増加がみられ、野菜類が有意に減少しました。

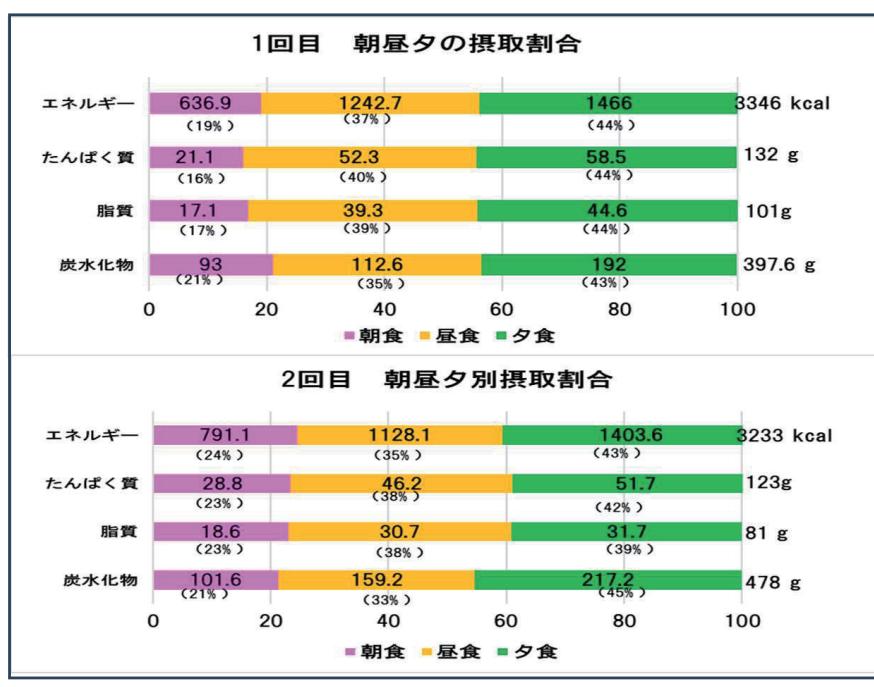
表2 栄養指導前後の1日当たりの食品群別摂取量

| 平均値 | | | 標準偏差 | | | p値 | | | 平均値 | | | 標準偏差 | | | p値 | | | |
|-----|-------|----------------|-------|----------|-------|----------------|-------|--|-----|-------|----------------|-------|----------|-------|----------------|-------|--|--|
| 穀類 | 栄養指導前 | 427 ± 117.90 | 0.428 | 果実類 | 栄養指導前 | 97.8 ± 44.80 | 0.688 | | 穀類 | 栄養指導後 | 496.8 ± 212.20 | 0.428 | 果実類 | 栄養指導後 | 89.7 ± 33.80 | 0.688 | | |
| | 栄養指導後 | 496.8 ± 212.20 | | | 栄養指導後 | 89.7 ± 33.80 | | | | 栄養指導後 | 496.8 ± 212.20 | | | 栄養指導後 | 89.7 ± 33.80 | | | |
| 肉類 | 栄養指導前 | 156.2 ± 24.50 | 0.690 | 砂糖類 | 栄養指導前 | 7.4 ± 2.50 | 0.015 | | 肉類 | 栄養指導後 | 150.9 ± 28.00 | | 砂糖類 | 栄養指導後 | 4 ± 2.60 | | | |
| | 栄養指導後 | 150.9 ± 28.00 | | | 栄養指導後 | 4 ± 2.60 | | | | 栄養指導後 | 150.9 ± 28.00 | | | 栄養指導後 | 4 ± 2.60 | | | |
| 魚介類 | 栄養指導前 | 100.9 ± 41.10 | 0.020 | 油脂類 | 栄養指導前 | 8.4 ± 3.60 | 0.749 | | 魚介類 | 栄養指導後 | 155.9 ± 49.20 | | 油脂類 | 栄養指導後 | 7.9 ± 3.20 | | | |
| | 栄養指導後 | 155.9 ± 49.20 | | | 栄養指導後 | 7.9 ± 3.20 | | | | 栄養指導後 | 155.9 ± 49.20 | | | 栄養指導後 | 7.9 ± 3.20 | | | |
| 卵類 | 栄養指導前 | 60.9 ± 31.90 | 0.752 | 種実類 | 栄養指導前 | 0.8 ± 1.50 | 0.152 | | 卵類 | 栄養指導後 | 65.1 ± 19.00 | | 種実類 | 栄養指導後 | 5.8 ± 9.30 | | | |
| | 栄養指導後 | 65.1 ± 19.00 | | | 栄養指導後 | 5.8 ± 9.30 | | | | 栄養指導後 | 65.1 ± 19.00 | | | 栄養指導後 | 5.8 ± 9.30 | | | |
| 豆類 | 栄養指導前 | 70 ± 35.10 | 0.720 | 藻類 | 栄養指導前 | 12.1 ± 4.60 | 0.559 | | 豆類 | 栄養指導後 | 64.4 ± 25.10 | | 藻類 | 栄養指導後 | 13.4 ± 4.40 | | | |
| | 栄養指導後 | 64.4 ± 25.10 | | | 栄養指導後 | 13.4 ± 4.40 | | | | 栄養指導後 | 64.4 ± 25.10 | | | 栄養指導後 | 13.4 ± 4.40 | | | |
| 乳類 | 栄養指導前 | 138.1 ± 111.40 | 0.658 | 菓子類 | 栄養指導前 | 6.8 ± 9.90 | 0.039 | | 乳類 | 栄養指導後 | 118.8 ± 48.40 | | 菓子類 | 栄養指導後 | 24.3 ± 19.80 | | | |
| | 栄養指導後 | 118.8 ± 48.40 | | | 栄養指導後 | 24.3 ± 19.80 | | | | 栄養指導後 | 118.8 ± 48.40 | | | 栄養指導後 | 24.3 ± 19.80 | | | |
| いも類 | 栄養指導前 | 37.3 ± 10.10 | 0.743 | 嗜好飲料類 | 栄養指導前 | 296.4 ± 123.50 | 0.022 | | いも類 | 栄養指導後 | 35.3 ± 13.70 | | 嗜好飲料類 | 栄養指導後 | 154.7 ± 100.10 | | | |
| | 栄養指導後 | 35.3 ± 13.70 | | | 栄養指導後 | 154.7 ± 100.10 | | | | 栄養指導後 | 35.3 ± 13.70 | | | 栄養指導後 | 154.7 ± 100.10 | | | |
| 野菜類 | 栄養指導前 | 353.7 ± 43.80 | 0.019 | 調味料・香辛料類 | 栄養指導前 | 12.7 ± 3.50 | 0.07 | | 野菜類 | 栄養指導後 | 290.6 ± 53.00 | | 調味料・香辛料類 | 栄養指導後 | 9.1 ± 3.90 | | | |
| | 栄養指導後 | 290.6 ± 53.00 | | | 栄養指導後 | 9.1 ± 3.90 | | | | 栄養指導後 | 290.6 ± 53.00 | | | 栄養指導後 | 9.1 ± 3.90 | | | |

対応のあるt検定, n=9

4. 栄養指導前後における3食の栄養素摂取量と米飯の摂取量

栄養指導前後における3食の栄養素摂取量を図2に示しました。朝食において、すべての栄養素で増加が見られ、昼食、夕食は違いがみられませんでした。米飯の量は、栄養指導後において朝食の摂取量のみ約28g増加が見られました(図3)。



n=9

図2 栄養指導前後における3食の摂取割合

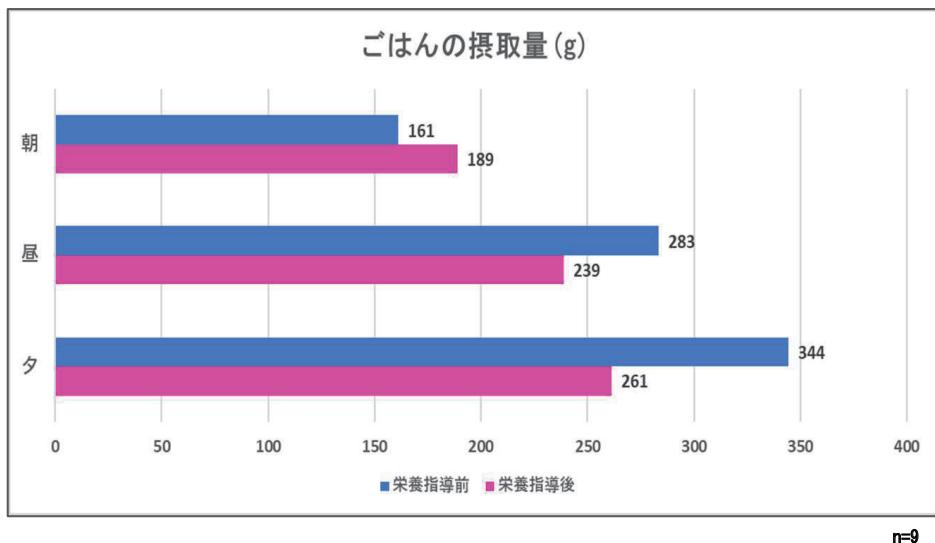


図 3 栄養指導前後における 3 食の米飯の摂取量

5. まとめ

ギラヴァンツ北九州選手の食事調査の結果より、問題点と解決策を見出しました。栄養指導前後の基準値に対する充足率(%)の比較を検討した結果、栄養指導後はエネルギー、たんぱく質、脂質が基準値に近づきましたが、カルシウムやビタミンB群、ビタミンCなどの微量栄養素は依然として充足率が低く、引き続き指導が必要と考えられました。

栄養指導前後の1日当たりの食品群摂取量より、栄養指導後に魚介類において有意な増加がみられました。魚介類には抗炎症作用などスポーツ選手にとって必要な脂質が豊富に含まれていることから、魚介類の摂取量を増やす指導を行った結果と考えられました。

栄養指導前の9名の選手に共通した課題として、朝食の摂取量が少ないことが問題点として挙げられました。栄養指導前後における3食の栄養素摂取量と米飯の摂取量をみると、昼食、夕食の摂取量が減少し、朝食の摂取量が増加しました。その理由として、朝食の米飯の摂取量の増加が一因となっており、指導の効果がみられました。

アスリートに対する栄養指導では、個人のポジションやベストなコンディションに合わせて選手一人一人に対応した栄養指導が必要となります。今回、選手個人に合わせた栄養指導を行った結果、体組成で有意な結果が得られなかったものの継続的に栄養指導を行うことで選手の食意識の向上につながっていました。

ギラヴァンツ北九州×スポーツ栄養研究センター 2024年 栄養指導による改善例

ギラヴァンツ北九州選手への個人栄養指導において、改善例を紹介します。

1. 対象選手の栄養指導前の身長、体重、体組成および状況

図1に示す選手は、体脂肪率が16.1%と高いことから、トレーナーや選手本人と話し合い、ベストな体脂肪率である14%を目標としました。

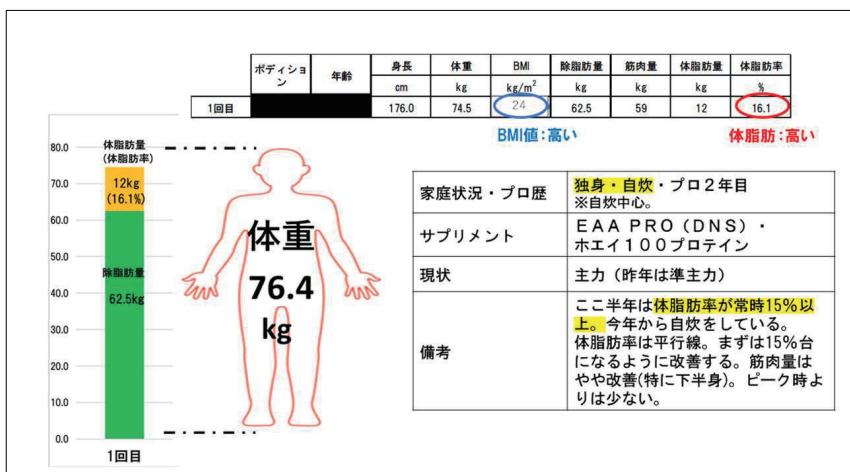


図1 対象選手の栄養指導前の身長、体重、体組成および状況

2. 対象選手の栄養素摂取量の充足率および3食の摂取割合

栄養指導前の栄養素摂取量の充足率および3食の摂取割合を図2に示しています。全ての栄養素において基準を満たしておりませんでした。また、3食の摂取割合をみると朝食の割合が少なく昼食、夕食の割合が多いことが分かります。

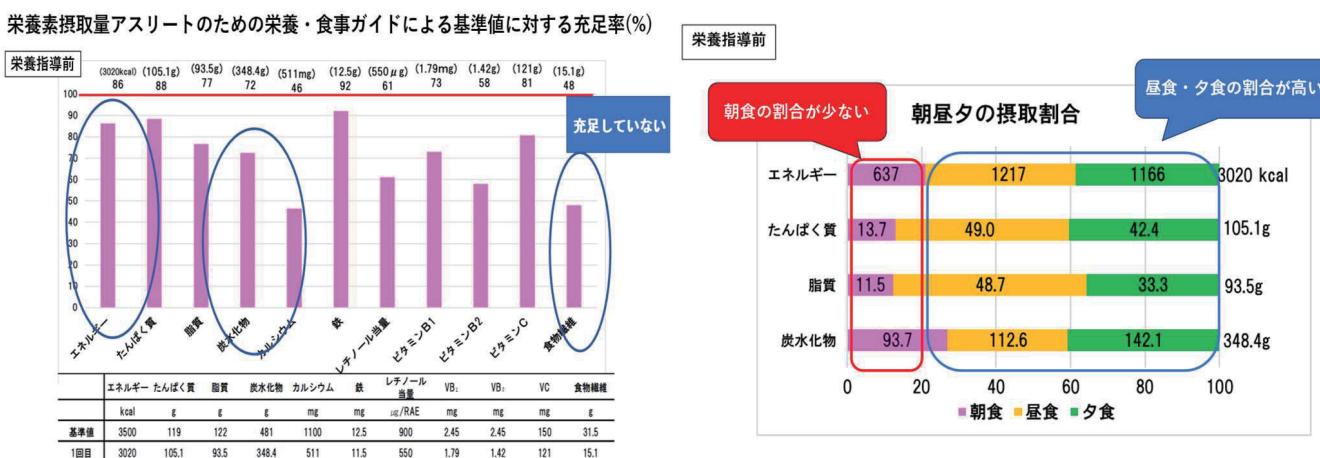


図2 対象選手の栄養素摂取量の充足率および3食の摂取割合

3. 栄養指導内容

対象選手の食事の問題点として、朝食のたんぱく質源が少ないとこと、3食のご飯の量が少ないとこと、野菜の摂取量が少ないとことが挙げられるため、現在不足しているエネルギー 370kcal タンパク質 10g を朝食で補給する栄養指導を行いました。1つ目はツナマヨを足すこと、2つ目は、ご飯の量を現在よりもお茶碗一杯分増やすことを提案しました。



図 3 朝食の改善例

4. 対象選手の栄養指導前後における体組成、栄養素摂取量および3食の摂取割合

対象選手の栄養指導前後における体組成、栄養素摂取量および3食の摂取割合を図4に示しています。体組成を比較すると2か月間で体重が1.9kg増加し、筋肉量は1.6kg増加しており、体脂肪は0.3%減少と理想的な推移になりました。また、栄養素別摂取量においても朝食に改善が見られたため、たんぱく質、鉄、ビタミンB1の充足率が100%となっていました。特に改善が見られたのは3食の摂取割合で、朝食の摂取量に改善が見られエネルギーが約269kcal増加し昼食、夕食はエネルギー量が減少しました。

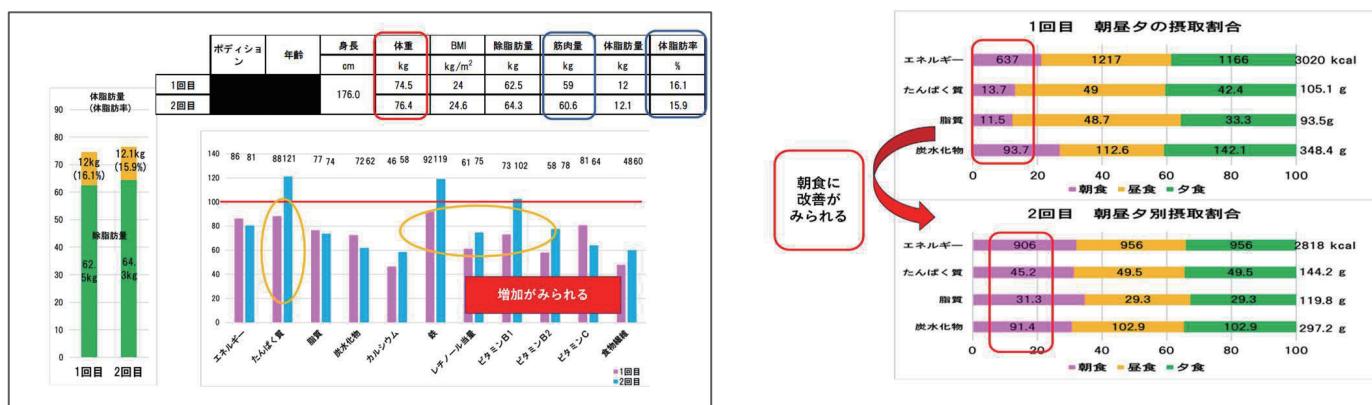


図 4 対象選手の栄養指導前後における体組成、栄養素摂取量および3食の摂取割合

5. まとめ

今回の改善例より、選手へ視覚的に分かりやすく問題点を伝えたことで行動変容につながりました。朝食の摂取量が増えたことにより筋肉量が増加したこと、また3食のバランスが均等になったことで体脂肪量が減少し、栄養指導の成果につながったと考えられました。

ギラヴァンツ北九州×スポーツ栄養研究センター SDGs サッカークリニック2024【中学生の部】

2024（令和6）年12月15日（日）に北九州市、学校法人福原学園、ギラヴァンツ北九州主催で「SDGs サッカークリニック2024（中学生の部）」が開催され、保護者17名、子ども22名の合計41名の方が参加されました。



写真：サッカークリニックの様子

プログラムのひとつである「栄養セミナー」では、栄養学科の学生によるメニュー紹介と巴教授による小学生アスリートの栄養の摂り方についての講義が行われました。



写真：栄養セミナーの様子



写真：ゼミの学生による栄養指導紹介

巴教授による栄養セミナーでは、成長期にスポーツをする子どもたちの栄養の摂り方などについてのセミナーが行われました。「先生のお話がすごく分かりやすくてとても勉強になりました。」「朝ご飯の大切さが分かりました。」「先生の話は面白く、とても分かりやすかったです。今日は大変ためになる話をありがとうございました。」など参加者の意見をいただき大変好評でした。昨年度に続き2度目の参加者もあり、次回の開催を希望される声もたくさんいただきました。



写真：レシピ紹介



ビーフシチュー・白和え・さつま揚げ
大根サラダ・ぜんざい

ゼミの学生は「九女特製なでしこビーフシチュー」「鰯のさつま揚げ」「大根サラダ」「ひじきとほうれん草の白和え」「おしるこ」の5品を作り参加した子どもたちや保護者の方に食べていただきました。スポーツをする上で必要となるタンパク質やカリウム、ビタミンC、EPA カルシウムなどが手軽に摂取できるメニューを考案し、調理した学生が、それぞれの料理について作り方やポイントを説明しました。



写真：食事の様子

「九女特製なでしこビーフシチュー」はカゴメ株式会社の系列会社である響灘菜園（ひびきなださいえん）株式会社様の規格外のトマトを使用し、SDGsに配慮したレシピにしました。また、カリウムや食物繊維、ビタミンCがたくさん含まれています。

「鰯のさつま揚げ」には持久力の向上や筋損傷の緩和に効果があるEPAという脂肪酸やカルシウムが多く含まれています。

「ひじきとほうれん草の白和え」にはビタミンやミネラル、タンパク質、カルシウム、鉄など多くの種類の

栄養がたくさん含まれています。「おしるこ」は今回紹介させていただいたレシピの中で特に少量でエネルギーや食物繊維が摂取できます。



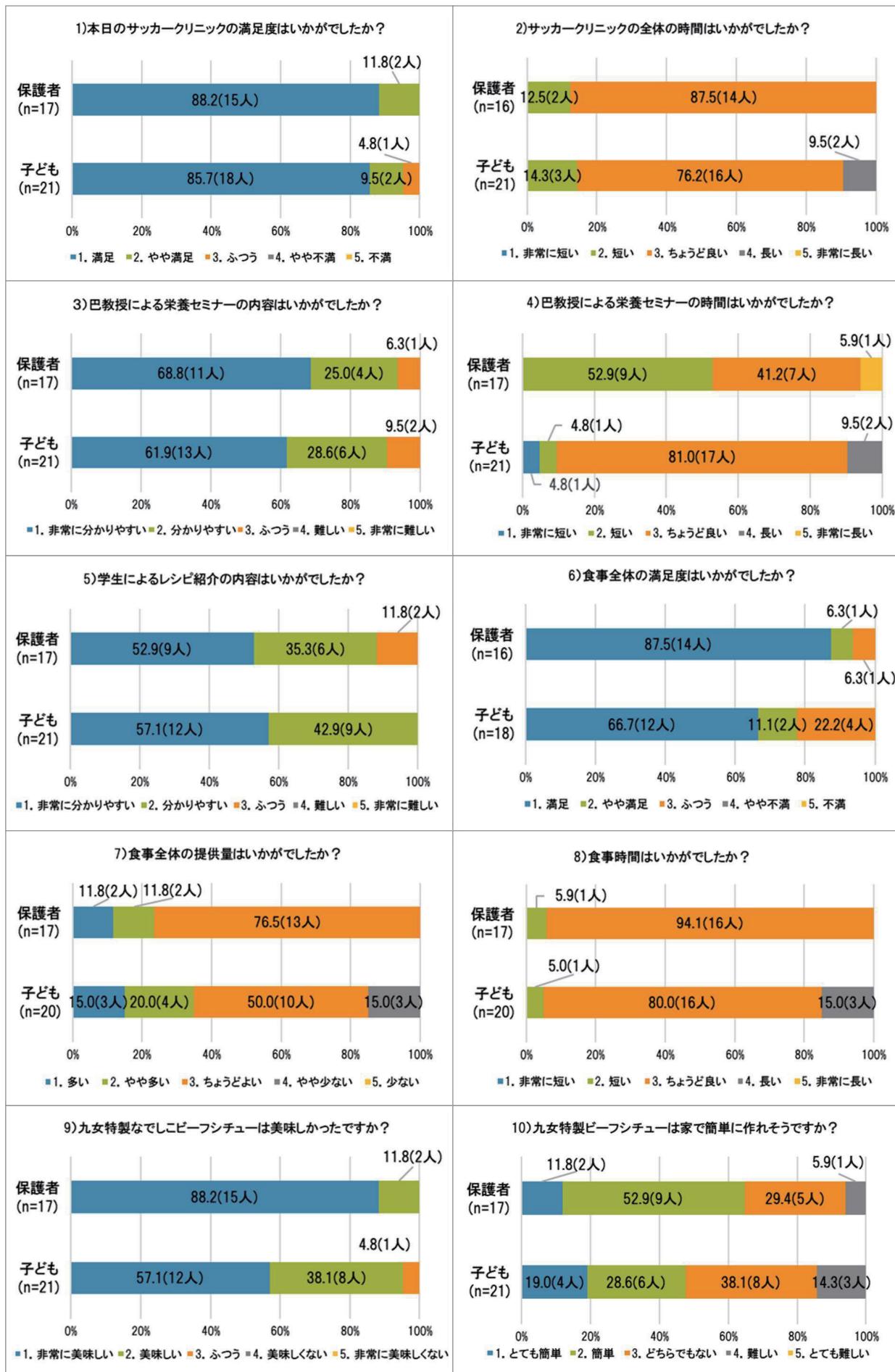
食事の後は、高吉正真選手、長谷川光基選手への質問タイム
子供たちはたくさん質問をしていました。

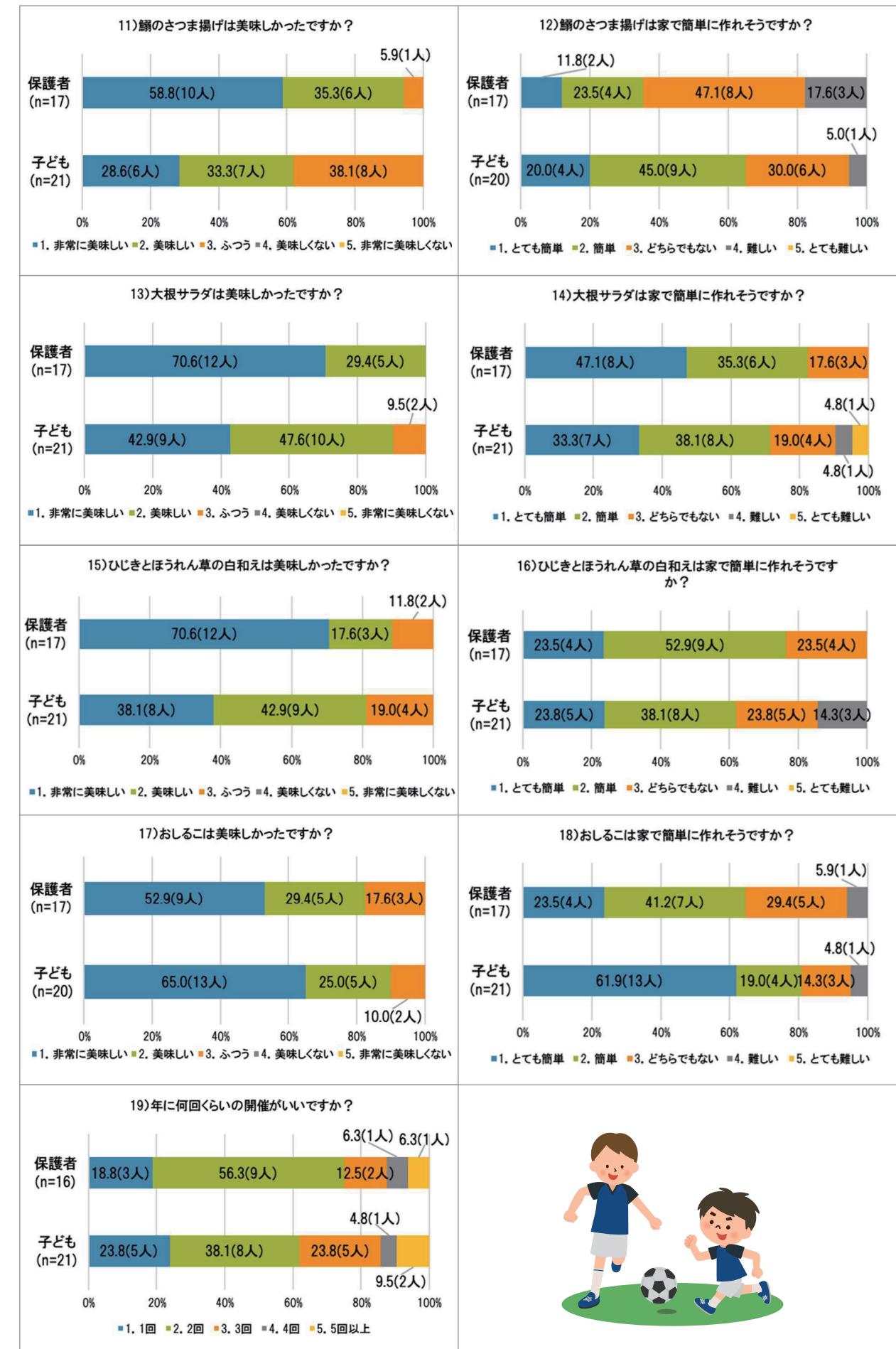


写真：参加者全員で

ご飯をおかわりする子どもたちの様子や、アンケート結果からとても満足していただけたように思います。最後にアンケートの集計結果を掲載します。

アンケート結果





次回取り入れて欲しいメニュー



子ども

- ビタミン・みかん
- 疲労回復ができるオレンジを使ったメニュー
- 肉類
- ビタミンとミネラルがしっかり摂取できる料理
- ビタミンがしっかり摂取できる食べ物
- ミネラルがしっかり摂取できるスイーツ（2名）
- フルーツヨーグルト
- ヨーグルト（2名）
- フルーツ
- 栄養のあるスイーツ
- 野菜炒め
- 体の調子が整えられるような物
- 味噌汁
- スイーツ



保護者

- 時短、困った時のお助けメニュー
- 試合前日のおすすめメニュー、試合当日の朝のメニューなど
- いつ食べても飽きない、ご飯の進む鉄板メニューで栄養価の高いものを教えて欲しいし、取り入れてもらいたいです
- 貧血予防の食事、簡単に作れるもの
- フルマラソン出場に向けた食事内容
- 心が元気になるメニュー
- カルシウムがしっかり摂取できる食事、時短料理
- 肉メイン、朝ごはんの献立

次回の栄養セミナーで知りたい内容



子ども

- ギラヴァンツが強い理由（3名）
- 1人で作れる栄養バランスの良い食事
- カルシウムを効率よく摂取できる方法
- なぜギラヴァンツはJ2にいけたのか（2名）
- 栄養の取り方
- 朝、昼、夜の食事でそれぞれベストなタイミングを知りたい
- 食事バランス
- 筋肉がつきやすい食事



保護者

- 最強な体を作るために
- 栄養セミナーの時間を増やしてより詳しく学びたい
- 朝ごはんの内容をもっと深掘りして教えていただきたいです。おすすめの試合会場へ持っていく間食。など朝食メニュー（2名）
- 間食について、子供が1人でも効率的に栄養が摂れる朝食（自分で作れるメニュー）
- 朝ご飯のメニュー例
- もっと食事レシピが欲しいです。プロテインはどうなのが？
- 還暦を過ぎてからの食事のあり方
- 心が元気になるメニュー
- 身長を伸ばすためにできること

感想やご意見、ご要望（自由記述）



子ども

- 今日学んだことを食事に活かしていきたいです。
- 今日はいつもと違う人、いつもと違う環境でやってみて違う人とやる時はコミュニケーションを大事にして、自分がやりたいことだけをやるのではなく相手に合わせてプレーすることも大切ということがわかつたし、いつもと違う人に教わってサッカーにも色々な見方があつて改めて面白いと感じました。
- 実際にサッカーをして、止めて蹴るやボールを受ける時の体の向きを学べて良かった。また、栄養の勉強ができたので生活に活かしたい。
- ご飯が多かったけど美味しかった。デザートが欲しい。
- 非常に分かりやすかった。
- 非常に美味しかった。
- とても良かったと思う。これからも頑張ってほしい。
- 自分の知らないようなことをたくさん吸収できて、役に立つようなこともたくさん知れて、面白かったです。
- 説明がわかりやすくて、色々知れた。
- とても分かりやすくてためになりました。
- 飯うまかったです。

保護者

- 昨年に続いての参加です。中学生向けのイベントは少ないので、有り難いです。来年は3年生で、この時期の参加は難しそうです。もう少し早い時期の開催はシーズン中で難しいのでしょうか？2回とも楽しく参加させていただきました。あと、メールで持っていくものや服装等、教えていただけたら嬉しいです。
- 本日はありがとうございました。とても楽しく、ぜひ次回も参加させていただきたいと思いました。トップチームの方にも会えて嬉しかったです。
- 先生のお話がすごく分かりやすくてとても勉強になりました。季節ごとに開催していただきたいです。
- 朝ご飯の大切さが分かりました。品数多い食事をありがとうございました。とても美味しくいただきました。
- 短い時間でしたが、内容の深い話をありがとうございました。
- このような催しを定期的に行ってください。
- とても素晴らしい内容でした。ありがとうございました。
- 先生の話は面白く、とても分かりやすかったです。今日は大変ためになる話をありがとうございました。

令和6年サッカークリニックの参加者保護者19名、子ども22名、計41名へアンケートを行いました。アンケート回収率は100%です。

サッカークリニック全体の満足度は「満足・や満足」と答えた方が保護者100%、子ども95.2%と高い評価でした。

「九女特製なでしこビーフシチュー」について保護者は「非常に美味しい・美味しい」と回答した方が100%、子ども達は95.2%が「非常に美味しい・美味しい」という回答だった。「鰯のさつま揚げ」について「非常に美味しい・美味しい」と回答した方が、保護者は94.1%、子ども達は61.9%でした。「大根サラダ」について「非常に美味しい・美味しい」と回答した方が、保護者は100%、子ども達は90.5%でした。「ひじきとほうれん草の白和え」について「非常に美味しい・美味しい」と回答した方が、保護者は88.2%、子ども達は81.0%であった。「おしるこ」について「非常に美味しい・美味しい」と回答した方が、保護者は82.3%、子ども達は90.0%でした。

料理に関しては保護者・子ども達共に高い評価が得られました。

「巴教授によるセミナー」については「非常に満足・満足」と回答された方が、保護者は93.7%、子ども達は90.5%ととても高評価でした。

「学生によるレシピ紹介の内容」については「非常に満足・満足」と回答された方が、保護者は88.2%、子ども達は100%とこちらも高評価でした。

開催頻度については、保護者の55%、中学生の40%が年に2回以上を希望しており、引き続きサッカークリニックの継続が期待されています。

スポーツ栄養研究センター講演会



スポーツ栄養研究センター



講演会

日時:令和6年

11月23日(土) 13:05～14:35

場所:九州共立大学 自由ヶ丘会館4階

～運動部学生の食事・栄養補給のあり方～

【開会挨拶】 13:05～13:10

【講演1】 13:10～14:10

「運動部学生の食事・栄養補給のあり方」

講師:村野 あずさ 氏

株式会社明治 管理栄養士

【質疑応答】 14:10～14:25

【閉会挨拶】 14:25～14:30

学内関係者の参加申込み

【部活動、学科を通しての出席申込は除く】

締切 11月22日(金)

スポーツ栄養研究センター宛てにメールで

お申込み下さい(学籍番号・氏名記載)

e-mail : k-nutri@kyukyo-u.ac.jp

スポーツ栄養研究センター講演会

令和6年11月23日（土祝）、自由ヶ丘会館4階多目的ホールで、「スポーツ栄養研究センター講演会」を開催しました。今年度は「運動部学生の食事・栄養補給のあり方」のテーマの下、「栄養サポート現場から学ぶ強くなるために「食」からできること」のタイトルで、株式会社明治営業推進本部村野あすさ氏による講演を拝聴しました。



村野氏は高校、大学、実業団と陸上競技選手として活躍し、その後スポーツ選手への栄養指導を生業とすることを志し、現在では名だたる日本の競技スポーツのトップ選手（ボクシングの井上尚弥選手、バレーボールの石川祐希選手等）への栄養サポートを行っています。

また、契約の都合上、この場で名前は出せませんが、今回は選手個々のデータも示しながら、各選手の意識・行動の変化をお話しいただきました。トップ選手の食生活が改善された事例は、本学学生にも有用で、よい刺激になったと思われます。

また、本センター副所長九州共立大学スポーツ学部樋口行人先生の大学時代の後輩ということで、陸上競技部に所属していた選手時代の互いの話もされ、授業とは異なるこのような話も学生の今後に役立っていくと思われます。今回は、硬式野球部、バスケットボール部、ハンドボール部の学生に多く参加いただきましたが、講演後の質疑応答では、学生トレーナー部 CARE の学生から多くの質問が上がりました。トップ選手の事例が盛り沢山であり、学生アスリートにとってたいへん有意義な講演会となりました。

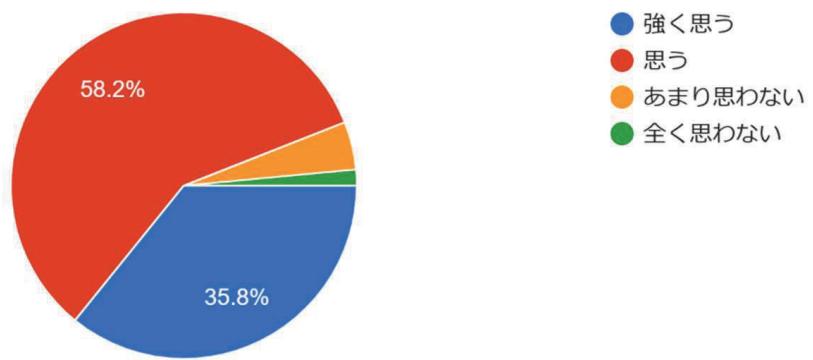


講演会に関するアンケート (N=134) を取った中、講演会の満足度は 94.0% の学生が満足と答えており、「今後、このような講演会に参加したいと思 いますか」という質問に対し、94.0% の学生が参加 したいと思うと解答している。このことから、今後 も定期的に講演会を行っていきたいと考えています。



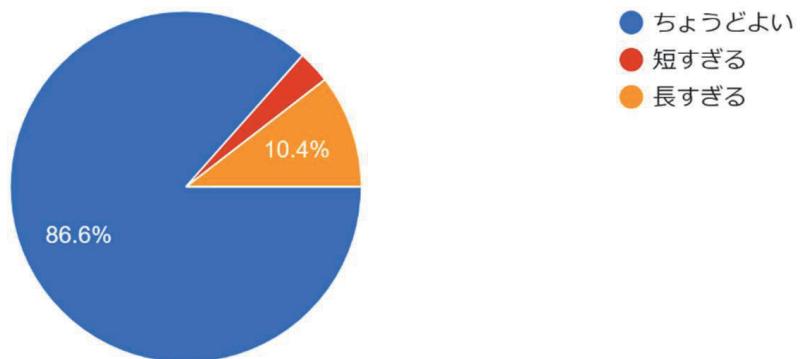
今後、このような講演会に参加したいと思いますか。

134 件の回答



プログラムの構成について

134 件の回答



小倉高校ラグビー部への栄養指導講習会

暮れも押し迫った昨年12月28日（土）に小倉高校にて、同校ラグビー部部員とその保護者の皆さんに栄養指導講習会を開催しました。今回の講演会は、アスリートとしての食事摂取のあり方全般を、スポーツ栄養研究センター副所長スポーツ学部教授樋口行人先生が講師となり、約1時間にわたり講演されました。

小倉高校ラグビー部は、年末から年始に開催された高校ラグビーの全国大会の県予選でもベスト4に入る県内では強豪チームのひとつです。そのチーム強化のためには、技術面はもちろんのこと、食事による体力強化、強靭な体格作りの必要性を監督および関係者（OB会）の方々が強く意識されています。

食事面でのサポートについては、部員の毎日の食事作りをされている保護者の皆さんの協力が必須であり、食事での注意点等を専門家の立場から指導してもらう必要があることから、OB会の代表者より本学への協力依頼があり、今回の講演会となりました。

監督および関係者の皆様の強い熱意もあり、年末の忙しい時期にもかかわらず、選手18名、女子マネージャー4名、保護者27名に、監督、OB会の皆さん加えて50名以上の方が熱心に聴講されました。



講演後には、選手・保護者からいくつもの質問がなされ、会場を後にしてからも、女子マネージャーから補助食の摂取タイミングといった細かな質問がなされて、樋口先生が、そのひとつひとつに丁寧に応えられていました。

今回の講習会は、あくまで導入部分との位置づけであり、今後はより詳細に、場合によっては選手ひとりひとりの栄養指導も視野に入れて、小倉高校ラグビー部への協力を続けていきます。

受講後（講習動画を見た後）、ご自身に変化した点があればお書きください



- ・一度に大量に、たんぱく質をではなくて、3時間おきに20g摂取できる様、子供に食べさせるようになった。(1保)
- ・子どもの食事について、内容、また捕食の回数を考えるようになりました。(2保)
- ・こまめに栄養摂取をこころがけるようになった。(1保)
- ・エネルギー、捕食、とても大切な視点、きづきとなりました。チーム全体保護者一丸でスポーツ栄養では日本一をめざしたいとおもいました。今後迎える新入生も含め、ワンチームでできればと思います。(1保)
- ・食を作ることに対する意識(1生)
- ・間食を施すようになった(2保)
- ・捕食が大事だと感じた(2保)
- ・捕食をとらせること、野菜も食べさせることを意識しようと思いました。(1保)
- ・バランスの良い食事の提供(2保)
- ・タンパク質摂取に偏らないバランスのとれた食事で良いとおもった。(2保)
- ・保護者の立場では、具体的に（お弁当に何かプラス）食べさせたら良いか等、聞きたかった。(2保)
- ・食事を意識して摂るようになった(1生)
- ・捕食を持たせるようにした(1保)
- ・部員同士で共通の認識ができたことで、より一層栄養を気にしながら食事を提供するようになった(1保)
- ・体重が少し増えた
- ・適当な量を時間をあけて食べるのが良いとしり、それを実行している(1生)
- ・ご飯を食べるときに野菜などのバランスも気にしました(2生)
- ・授業の合間におにぎりを食べるようになった(1生)
- ・野菜を多く食べるようになった(2生)

スポーツ栄養研究センター イベント活動動画作製

スポーツ栄養研究センター業務を効果的に広報して、認知度を高めるために、ひいては大学の学生募集にもつながるようイベント活動動画を編集・作製してきました。毎回、YouTubeで公開していますが、今年度は12月のサッカークリニックの活動動画とは別に、前年度サッカークリニックの動画を再構築し、ミクニワールドスタジアムのオーロラビジョンで放映していただきました。2024年8月から、すべてのギラヴァンツ北九州ホームゲーム開始前に放映されました（表）。



30秒という短い中、映像とともに、サッカークリニック（サッカー活動本体）では「遊び、学び、成長する」、栄養セミナーでは「選手も、食べ方ひとつで、未来が変わる」のメッセージがリズムよく映し出され、ゲーム前にふさわしい躍动感あふれる動画となっています。



動画放映試合

| 動画放映試合日 | 曜日 | 対戦相手 |
|-------------|-----|------------|
| 2024年8月17日 | (土) | カターレ富山戦 |
| 2024年9月7日 | (土) | FC今治戦 |
| 2024年9月21日 | (土) | FC岐阜戦 |
| 2024年10月12日 | (土) | ヴァンラーレ八戸戦 |
| 2024年10月26日 | (土) | ツェーゲン金沢戦 |
| 2024年11月2日 | (土) | アスルクラロ沼津戦 |
| 2024年11月16日 | (土) | AC長野パルセイロ戦 |

スポーツ栄養研究センター運営委員

所 長 堂野崎 融 (九州共立大学 経済学部 地域創造学科 教授)

副所長 河野 光登 (九州女子大学 家政学部 栄養学科 教授)

樋口 行人 (九州共立大学 スポーツ学部 スポーツ学科 教授)

委 員 澤田 和英 (九州共立大学 経済学部 経済・経営学科 教授)

長谷川 伸 (九州共立大学 スポーツ学部 スポーツ学科 教授)

辰見 康剛 (九州共立大学 スポーツ学部 スポーツ学科 准教授)

巴 美樹 (九州女子大学 家政学部 栄養学科 教授)

井上 由紀 (九州女子大学 家政学部 栄養学科 教授)

山本 亜依 (九州女子大学 家政学部 栄養学科 准教授)

新富 瑞生 (九州女子大学 家政学部 栄養学科 講師)



令和6年度 九州共立大学 スポーツ栄養研究センター 報告書
発行 令和7年3月

学校法人福原学園 九州共立大学 スポーツ栄養研究センター
〒807-8585 北九州市八幡西区自由ヶ丘1-8
TEL&FAX 093-693-3237
E-mail k-nutri@kyukyo-u.ac.jp