

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、強靱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。

