

# 九州女子大学×ギラヴァンツ北九州 「島原キャンプにおける栄養指導講習会」



- 九州共立大学スポーツ栄養研究センターは、
- 昨年6月に締結されたギラヴァンツ北九州との
- パートナーシップにおける選手への栄養指導
- を行っています。
- 今回は第1回目として、1月22日に**スポーツ**
- **栄養研究センター 所長 巴 美樹 教授**による
- **島原キャンプ**での**栄養指導講習会**が行われました。



島原駅に到着後、すぐに選手の練習の様子を見学しました。ギラヴァンツの多くのファン達が北九州よりかけつけており、練習を見守っていました。



株式会社ギラヴァンツ北九州  
代表取締役社長 玉井 行人 様

スポーツ栄養研究センター長  
巴 美樹 教授



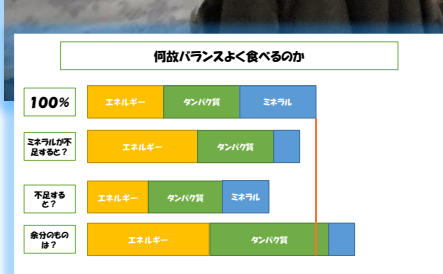


キャンプの10日間、ホテルから提供される**朝食、昼食、夕食は事前に全て巴センター長の監修を受けています**。例えば、「にら玉炒め」は鉄分豊富な「レバニラ」へ、「つみれ汁」はエネルギー代謝に必要なビタミンB<sub>1</sub>を強化するために「豚肉と白菜のスープ」などに変更されています。食事の場へ出向くことで、選手が自分のプレートに料理を取り分ける際に野菜の取り方など直接指導することができ、**実践的な栄養指導**を行うことができました。



選手は自ら自分の料理の取り方は良いかと巴センター長へ確認し、指導を求めていました。**最終的には選手一人一人が自分に合った栄養管理ができるようになることが目標**だと監督やトレーナーと共に意気投合することができました！





食後の講義で「なぜバランス良く食べることが大切なのか」視覚的にも分かりやすく説明し、実践しやすいようにコンビニの商品を例に食事の組み合わせを紹介、日々の体重や体組成測定の重要性など**自己管理の大切さ**を熱演していました。選手たちはメモをとるなど、**プロとしての真剣な眼差し**が窺えました。

最後に、巴センター長より選手達へ**「食事の力とトレーニングの両輪実行するのは自分自身」**というエールの言葉が贈られました。

今回のキャンプでの第1回目の栄養指導は、**選手や監督、トレーナーからいかに栄養指導が求められているか、また、今後の栄養指導の方向性を確認**することができ、大変意義深いスタートダッシュになりました。

文責: 山本