



2025 年ギラヴァンツ北九州アカデミー U-13 選手への栄養指導



ギラヴァンツ北九州アカデミー(U-13)監督より依頼を受け、2025 (令和7)年10月11日(土)、選手20名とその保護者18名を対象に家政学部栄養学科 巴 美樹 教授による栄養講習会を九州女子大学にて実施しました。

◇栄養講習会の様子◇



まず、アスリートを目指す選手に必要な食事として、活動量に見合ったエネルギーを摂取すること、そのためには**一日の始まりとなる朝食**をしっかり摂ること、**自分にベストな体組成**をみつけて管理する重要性を伝えられました。1日に必要なエネルギーのおよそ4割～5割はご飯から摂取しますが、その糖質の体内での代謝、いかに**筋肉に糖質を貯めた状態**でトレーニングや試合に臨めるか、**糖質不足によるリスク**など、選手にとって日頃のパフォーマンスに直結する内容を分かりやすく講義されました。

また、**骨折した経験のある選手が半数以上**を占めていることから、カルシウムの摂取の仕方と吸収を高めるビタミンDについて、さらにはマグネシウムとリンとのバランスなど**成長期の骨を強くする栄養学**について強調

されました。青魚やいりこ、しらす干し、魚肉ソーセージなど、毎日の食卓に取り入れやすい食品を例に挙げて説明され、選手、保護者ともに真剣な眼差しで聞き入っていました。

最後は睡眠について、睡眠は脳と身体のリカバリーにとって最も重要な要素です。トップアスリートである大谷翔平さんの睡眠時間や睡眠不足によるパフォーマンスへの影響について最近の知見を例にとり説明されました。睡眠によって、横になることで血流が良くなり、血管の隅々までに酸素と栄養がいきわたり、筋肉や細胞が修復されます。また、睡眠中に分泌される成長ホルモンによって細胞を再生させ、骨密度や筋肉量、エネルギー効率、免疫にも関わってきます。このように、なぜ睡眠が大切なのかを理論的に解説され、保護者や選手が深くうなずいている様子が窺えました。

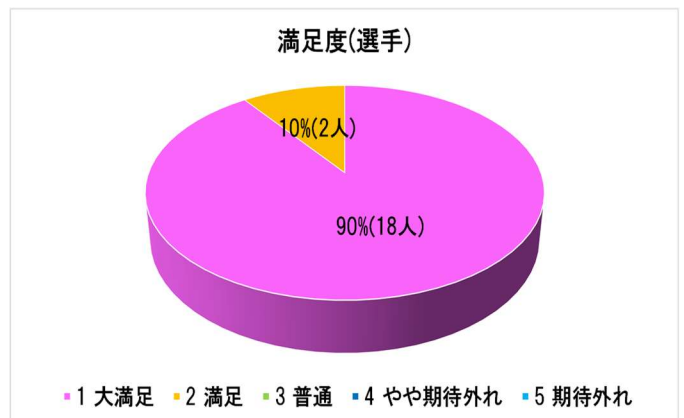
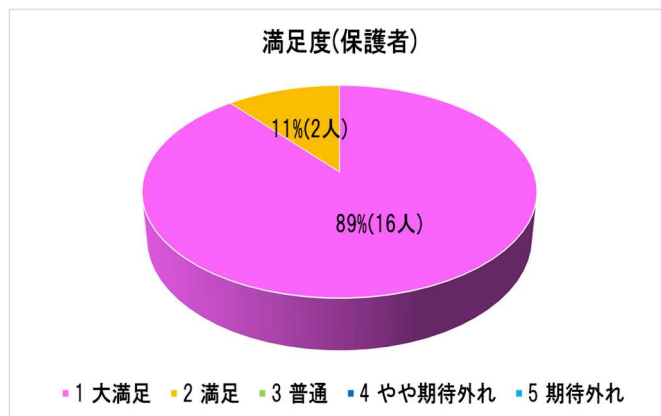


講習会の終盤には前回の講習会の動画が流れ、自分たちが受講したりインタビューに答えたりする様子を見て、非常に楽しそうに和やかな雰囲気となりました。



終了後のアンケートでは

保護者、選手ともに**全員が満足**と回答し、「普段の食事を意識することで今以上に身体の面、プレーの面が大きく変わるんだということを知りました。」「食事の質、量、回数、また睡眠時間について大変勉強になりました。」「食事は、ただ取るだけではなく、もっと考えてとらなければならないと思いました。」等全員がコメントを記載されました。次回に向けては「**親子料理教室を開催してほしい**」との声が多く挙がり、今後計画していく予定です！



◇選手、保護者の方へインタビューしました◇



◇監督からのコメント◇

ギラヴァンツ北九州アカデミー U-13 監督 中原 洋平 様



巴先生の熱意あふれるご講義は、参加した選手たちはもちろんのこと、保護者の皆様にも深く伝わったことと思います。先生の実体験を交えた具体的なお話は非常に説得力があり、日々の食生活の大切さや、競技力向上における栄養の役割について、改めて学ぶ良い機会となりました。

今後の活動に活かしていけるよう、チーム全体で意識を高めて取り組んでまいりたいと思います。今後ともご指導のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

