

ギラヴァンツ北九州×九州女子大学× スポーツ栄養研究センター 2026年 第1回栄養講習会・個別栄養指導

九州女子大学および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、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2026(令和8)年4月5日(金)に九州女子大学で行い、選手10名・学生10名が参加しました。巴教授による栄養セミナー、学生による食事調査、村越トレーナーによる学生への講義が行われました。



巴教授による栄養セミナーの様子

巴教授による栄養セミナーでは**体組成の基本、糖質の代謝、骨の強化**についての指導が行われました。運動時に主に利用される筋肉中のエネルギー源は糖質であり、十分な糖質を摂らないまま運動することで低血糖症を引き起こすこと、またエネルギーを作り出すために筋肉が使われるため筋肉量の低下、パフォーマンスの低下に繋がることを強調されました。さらに、**骨を強化**するために**カルシウム、ビタミンD、ビタミンK**の役割を丁寧に分かりやすく話されました。カルシウムは骨の主成分であると同時に、筋肉の収縮に關与する栄養素です。ビタミンDとビタミンKはカルシウムの吸収や結合に關与するため、積極的な摂取を促されました。最後に、昨年度の栄養指導の具体例を挙げられ、**理想とする体組成は選手個人によって異なり、テキスト通りにはいかないこと**、体組成を改善させるためには**栄養指導だけでなく、トレーナーの協力が必須**であることを伝えられました。

個人の栄養指導では昨年に引き続き、学生と選手が1対1でアンケートによる聞き取り調査を行いました。学生は指導前の準備として、選手のことを調べ、自己紹介からコミュニケーションの取り方、食生活の聞きとり方を繰り返し練習して教員からのチェックを受けるなど、実践的な学びの機会となりました。



学生による食事調査の様子



村越トレーナーによる学生への講義の様子

食事調査後は、村越トレーナーによりサッカーの競技特性や選手への栄養指導における要点などをクイズ形式で分かりやすく講義していただきました。学生はプロの選手へ栄養指導することへの自覚とともに選手へのフィードバックへ意気込んでいる様子でした。

～村越トレーナーのご紹介～



© GIRAVANZ

Tatsuya MURAKOSHI

村越 達也



© GIRAVANZ

<プロフィール>

2005年～2009年	東京ヴェルディ 育成部トレーナー&トップチーム兼任&日テレベレーザ兼任
2010年～2014年	徳島ヴォルティス トレーナー
2015年～2018年	カマタマーレ讃岐 チーフトレーナー
2019年～2021年	鹿児島ユナイテッドFC チーフトレーナー
2022年～	ギラヴァンツ北九州 チーフトレーナー

<コメント>

プロサッカークラブで働くアスレティックトレーナーはコンディションに関わるあらゆる事を担うポジションです。日々のケア・障害予防・外傷対応・リハビリテーション・パフォーマンスの向上・メンタサポートなど多岐にわたります。

その中でコンディション管理する上で、食事・睡眠は非常に重要なポジションで、食事指導もその1つになります。我々、アスレティックトレーナーはスポーツ栄養の知識も身に付けており、選手に栄養指導やアドバイスする事も多々あります。その中で、より専門家である管理栄養士。その中でもスポーツ栄養に理解・精通している栄養士は我々よりさらに専門的な知識をもっており、アスレティックトレーナーおよび選手を後方支援してくれる心強い存在だと思っています。



© GIRAVANZ



© GIRAVANZ