



高校生のみなさん、運動栄養学科通信をご覧頂きありがとうございます。

6月になり、梅雨の時期に入りました。蒸し暑い日が続くと思いますので、体調管理には気を付けてくださいね。

今回は、前回のVol. 44に続き、「**スポーツ栄養研究会サポート部門**」の活動についてご紹介します！

## 《新体制での活動スタート！》

スポーツ栄養研究会サポート部門に、新たに13名の学生が所属しました。

今年度は1年生12名、2年生12名、3年生10名、4年生7名の計41名でサポート部門を盛り上げていきます。

前月号でご紹介した、各12サポートグループにそれぞれ仲間が加わり、更に活動の幅を広げてくれることを期待しています！

サポート部門では、これまでの運動栄養学科通信でご紹介した各サポートグループの活動だけではなく、**サポート部門全体としての活動**も行っています。活動の一部をご覧ください。



### ●活動報告会

各サポートグループが1年間の活動実績について報告をする会です。会の中では質疑応答の時間もあり、学生がお互いの活動を、より良いものにするために意見を出し合っています。また、人前で発表するのが苦手だった学生もこの活動を通して、プレゼンテーションのスキルが身に付いています。



### ●4年生を送る会

4年生の卒業シーズンに感謝の気持ちを込めて、見送る会を開いています。昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、実施できませんでしたが、毎年、会の運営や進行は学生が主体となって行っています。サポート活動を通して 栄養士としての”実践力”を身につけて卒業する学生が多くいます。

### ●競技特性発表会

新規入会をした学生が、自分の所属しているサポートグループの競技特性について調べて発表をする会です。栄養面のことだけでなく、対象となる運動部の特性やサークルの情報などを知ることも、サポート活動をする上で欠かせない知識です。

### ●リーダーミーティング

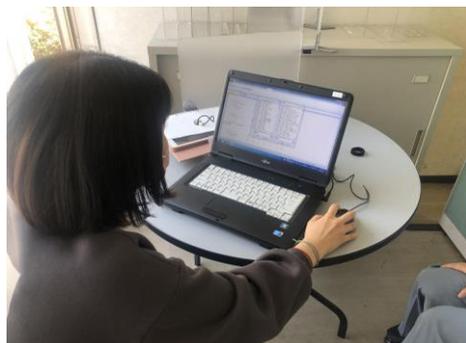
月に1回程度、各サポートグループのリーダーが集まり、ミーティングを行います。主にサポート部門全体に関する話を話し合ったり、各サポートグループの活動について情報交換をする場です。

このようにサポート部門では全体で行う活動も多くあります。栄養面の知識や実践力の向上はもちろん、学年関係なく、たくさんの人と関わり、人脈が広がるのもサポート部門の魅力です！

## 《水泳競技部サポートグループの新しい活動に密着 66!》

現在、水泳競技部の選手は大会を控えており、日々の練習に励んでいます。練習や試合により、多くの体力を消費している選手ですが、レース前後の「補食」をうまく活用できていないことが分かりました。そこで、水泳競技部サポートグループでは、今後の活動として「**補食提供**」を実施することにしました。レース前には「**エネルギー補給**」を、レース後には「**リカバリー**」を目的として提供物を決めました。

また、一方的に補食を提供するのではなく、今後も選手が自ら作ったり、コンビニ活用をしたりと、真似しやすく継続できるようなメニューを選びました。



### ●栄養価計算

専用のソフトウェアを使って栄養価を計算しています。必要とされる栄養が摂取できるように、食材や調味料などの分量を調整し、提供物を考案します。



### ●試作

考えたメニューを実際に作り、味見をします。今回の試作では、コロナ禍ということも考慮して、本番を想定した感染対策のもと行いました。衛生管理を徹底することも栄養士を目指す学生にとって、重要な知識になります。



### ●完成した提供物

- \*ゼリードリンク
- \*アセロラオレンジジュース
- \*ロールパン 3種類

予定通り、美味しく出来上がりました！提供当日の選手の反応が楽しみです。

選手の競技力向上のためにサポート活動ができることは、スポーツ栄養を学ぶ学生にとって、とても貴重な経験になります！