

## 2019年度 体協ニュース

No.	2019-⑰
行事名	青少年スポーツ指導者講習会 第3講座 『体作りの環境を整える食事』 ～食事のコツを簡単におぼえましょう～
講師	石川 三知氏 (有)Office LAC-U 代表 スポーツ栄養アドバイザー
会場	板橋区立グリーンホール 1階ホール
日時	令和元年12月13日(金) 午後6時30分～午後8時30分
主催	板橋区 運営：公益財団法人 板橋区体育協会



### 《石川 三知講師プロフィール》

八王子スポーツ整形外科 栄養管理部門スタッフ  
山梨学院大学スポーツ科学部兼任講師  
中央大学商学部兼任講師 他

### 主な栄養指導先

東海大仰星高校ラグビー部  
山梨学院大学陸上部(短距離・フィールド)  
中央大学強化指定選手 他

2019年度「青少年スポーツ指導者講習会」の第3講座は『体作りの環境を整える食事』～食事のコツを簡単におぼえましょう～というテーマで石川 三知氏を講師にお迎えし、平日の夜ではありましたが約140名の方が参加し、開講されました。

石川先生はトップアスリートへの栄養指導経験が豊富です。選手のコンディションを整え実力を最大限に発揮出来るよう世界各国への遠征に帯同された経験や多岐にわたる実例を交え、また論文で発表されたことを参加者にわかりやすく説明してくださいました。

「栄養学」というと食材や栄養素、調理法、摂取カロリーばかりを思い浮かべがちですが、食べるタイミングや食べ方なども大切なポイントです。食べ方一つを工夫し気を付けていくだけで、身長や体重、体脂肪、競技パフォーマンスにまで影響がでるとのことです。また、食事面だけではなく質の良い睡眠をとれるかどうかもとても大切で、そのためにも食べるタイミングや食べ方が影響しているとのことでした。

食べることは、生きることであり〔人〕の身体は動いて食べて寝るために、24時間細胞が入れ替わりをしていると例えられます。そして、どれだけ質の良い食事をタイミングよくとることができるかを考えることが大切だそうです。何キロカロリーに抑える・摂取することに気を取られず、何をどれだけ食べたか・どのタイミングで摂取したかを重視するべきとのことでした。

色々なことが関わり合うことで、良い結果へと導かれるのだと改めて気付かされた、とても内容の濃い、あっという間の2時間でした。参加された方は是非とも今後役に立て、参考にしていただければと思います。

(写真：小抜武雄、文：浅賀公子)



板橋区青少年スポーツ指導者講習会  
 テーマ 体作りの環境を整える食事  
 『食事のコツを簡単におぼえましょう』  
 講師 石川 三知 先生 スポーツ栄養アドバイザー  
 会場 1階ホール 午後6時30分～8時30分  
 主催 板橋区民文化部スポーツ振興課 (公財)板橋区体育協会 入場無料



↑ 熱心に講義をされる、石川講師  
 ← 講師の話に聞き入る、出席者のみなさん