

潜在能力開発研究所では、学生、教職員、地域が有する潜在能力の開発を目的とし、高い専門性をもつ講師による講演会を開催しています。今年度の講演会は、愛知学泉大学家政学部こどもの生活学科講師、高田由基先生に健康応援セミナーとして『食物×運動でカラダもココロも元気になるために知っておきたい5つのこと～女性とスポーツの現状を踏まえて～』のテーマで、11月10日に開催しました。高田先生は日本の代表するウルトラランナーとしてご活躍され、現在は子どもから大人までのランニング指導をしていらっしゃいます。

当日は、教職員、管理栄養学科、食物栄養学科の学生、地域の方を合わせ、91名が参加しました。講演内容は、

- ①知ってる？FATそしてRED-S～女性アスリートの三主徴とエネルギー不足
- ②健康の基本を思い出そう～食事・運動・睡眠
- ③女性のスポーツの現状と目標～学校の卒業がスポーツの卒業ではない！
- ④走る！ステキな女性たち～説得力と魅力ある管理栄養士になろう！
- ⑤ちょっと走ってみませんか～楽しみ方は無限大！

の5つの項目について、先生のご実践を通して講演して下さいました。先生の語られる生涯スポーツの重要性、運動すること、走ることの魅力に、会場全体が明日から少しでも運動しよう！走ってみよう！という雰囲気に包まれたようでした。

参加した学生たちには、高田先生のおっしゃった「すべての人が、いつでもどこでもだれとでも、スポーツという文化に関わる」ことをめざして、生涯に渡って健康な生活を送ってほしいと願っております。

高田 由基 (たかだ よしき)

○1983年 北海道深川市
 ○東京学芸大学・大学院
 小学校教員 (旭川,名古屋)
 帝京科学大学 (学校教育学科 / 女子駅伝チーム監督)
愛知学泉大学 (家政学部 こどもの生活学科)
 担当授業 体育科教育法、運動の科学
 体育実技、健康運動実技A・Bなど



- 教員免許 (幼・小・中・高)
- JASPO公認スポーツ指導者
- ランニング学会理事
- 100kmマラソン元日本代表(6回) / 日本代表コーチ
- 日本陸連ジュニアコーチ
- ランニング学会認定指導員

100km6時間40分36秒(サロマ) フル2時間26分32秒(福岡)

女性アスリートの三主徴(FAT)

FAT : Female Athlete Triad

- ・利用可能エネルギー不足
- ・視床下部性無月経
- ・骨粗鬆症



疲労骨折 摂食障害など
競技パフォーマンス低下と心身の不調

指導者 知識+指導+気持ちの理解 選手 栄養や月経への関心と理解

