

令和7年度 講演会 終了報告

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、高い専門性を持つ講師による講演会を開催しています。

今年度は、10月16日（木）に管理栄養士で高校生や大学生・社会人・プロチームのスポーツに励む選手に対して、栄養サポート活動を担当されている笠原愛先生を講師にお招きし、『スポーツで勝てるカラダ』をつくるための栄養プログラム 勝ち飯®講習会』をテーマに開催しました。

当日は、教職員、管理栄養学科、食物栄養学科、バスケットボール部、剣道部の学生、地域の方々を合わせ、135名が聴講しました。

講演では、「何のために食べるのか」という基本的な問いを軸に、「食事と捕食」に関する栄養プログラムについて、日本代表選手の具体例を交えながら分かりやすく解説いただきました。

特に、以下のような実践的なポイントが紹介され、参加者は熱心に耳を傾けていました。

1. 食事量の目安は「体重の変化」を基準に確認する。
2. 食事の実践として「5つの輪作戦」や「まごにわやさしい」の解説。
3. 食欲のスイッチを入れるために「汁物」から食べる。
4. 試合当日の食事・補食の取り方
5. からだづくりやコンディショニングのために不可欠なタンパク質・アミノ酸の重要性

講演後には活発な質疑応答が行われ、「競技による栄養素の違い」、「アスリートの塩分摂取」、「足のけいれん予防」、「集中力を持続するために大切な栄養素」、「アスリート指導の始め方」など、具体的な質問が多数寄せられ、スポーツ栄養学について学びを深める時間となりました。

また、講演の終盤では、笠原先生ご自身のこれまでのキャリア形成についてもお話いただきました。「一年に一度は新しいことに挑戦する」という先生の言葉と何事にもチャレンジする姿勢は、聴講者の大きな共感呼びました。これから、自らのキャリアを形成してゆく学生たちにとって大変貴重な機会にもなったと言えます。

