

【柔道との関わりを考えよう ―栄養サポート講習会―】 実施報告書

開催日時	2020年10月17日～12月12日（計4回実施）
開催場所	オンライン（zoom使用）
参加人数	延べ147名
講師	中崎衣美氏（財団法人北陸体力科学研究所）

2020年10月17日～12月12日、zoomを使用しオンラインにて、【柔道との関わりを考えよう ―栄養サポート講習会―】を開催いたしましたので、ご報告させていただきます。

1. 【開催の趣旨】

昨年度の本事業（2019カムバック女子プロジェクト）において本連盟では女性の関わり方についてワークショップを行いました。保護者に対しての栄養講習を希望する声は多くありました。

栄養講習会はカムバック女子に結びつかないのではないという意見もある中、以下の趣旨で実施を計画いたしました。

・女性が関わりやすい環境の構築

柔道を経験した女性の多くは減量やそれに伴う生理不順など多くの苦勞をしてきた経緯があり、また、親の苦勞を感じていた女性も多く、そういった自身の経験から「女の子には柔道させたくない」といった意見が少なからずありました。自身が親になった時にそういった知識が少しでもあれば、相談できる環境があれば、と思う女性も多いようです。

・新たに柔道を志す層の発掘

幼少期において柔道を始めるきっかけは我々の調査によると「親や子どものつながり」が相当数存在します。子ども同士でつながり、柔道に興味をもっても、柔道を知らない親にとって柔道はとて敷居が高く「とりあえずやらせてみよう」という気分にならなってもらえない現状があります。

実際、勧誘においては、各道場や学校教員が声がけをするのが主であり、「柔道連盟はこういった保護者向けのサポートをしている」ということをアピールできれば、保護者間でこういったことが広まっていけば、柔道を始める子が増え、必然的に女子の母数が増えてくるのではないかと考えました。また、これは、栄養講習のみではなく、様々なコンテンツをこれから準備していくための第一歩です。

・多様な柔道への関わり方の構築

現在の柔道環境において、カムバックする立場は「指導者」「審判」「形」以外は厳しい現状があります。本県には「柔道舞踊」がありますが、それでも一部です。多様な柔道への関わり方（セカンドキャリア）を本連盟では見出していきたいと考えています。

本講習会は柔道とは関連のない専門家が講師ですが、これから先、柔道経験者の中でこういう講習ができる人材を育成できればと考えています。この企画を通し、「こういう柔道への関わり方があるんだ」ということを若年層へアピールしていきたいと考えています。

2. 【講習会の内容】

- ・講習会は以下のテーマで計4回実施をしました。

- 第1回 10月17日 「スポーツ選手の基本の食事」
- 第2回 10月31日 「身体づくりの食事」
- 第3回 11月14日 「コンディショニングと食事」
- 第4回 12月12日 「試合のときの食事」

全ての講習会はオンラインで実施しました。コロナ禍ということもありますが、会場への移動時間などの手間を極力省きより参加しやすい環境を整えました。また、家事、育児、仕事で参加できない人のために、オンデマンドでの配信も実施しました。



3. 【講習会の感想 (抜粋)】

・保護者から

今までは元気に食べて成長してくれれば十分と簡単に考えていました。この講習会を通して、体づくり、大会に向けての食事に対する考え方と実践を先生のプロ意識の中で試合に向けての食事サポートの状況を学ばせていただき、とても新鮮でした。

親の気持ち一つで、子供も変わってくるのではと思い、今自分にできることと考え、毎日の食事に今までよりは意識して、食事の色を意識したり、今までバナナ中心の果物でしたが、これを機にリンゴ、ミカン等も準備するようになり、こどもも喜んでいる状況です。(バナナは簡単に皮向いて食べられるしと、安易な考えで…お恥ずかしい)

講師の先生からは試合の時のコンディショニング、体調管理は「一日にしてならず」と教わりました。今は試合ができない状況ではありますが、親として、日ごろから、子供栄養サポート、しいては自分たちの健康のための食事管理ができるよう取り組んでいきたい所存です。

・大学生から

栄養の講習会に参加したことがありませんでしたので、4回を通じて深い学びになりました。高校時代から「運動後の栄養摂取は早くすることが重要」と言われてきました。その理由を講習会で理解することが出来ました。また、減量時のたんぱく質摂取の目安や食品ごとの特徴を知ることが出来ました。減量をしているときには意識しようと思います。

私は管理栄養士になることを目指して、大学で栄養について勉強しています。4回の講習会で管理栄養士の実際の姿を体験出来ることが出来て、栄養面以外にも、学ぶことがありました。

自身にとってプラスになることばかりでした。本当にありがとうございました。

・指導者兼保護者から

スポーツに長年関わり栄養の重要さは身にしみていますが、継続していくことの難しさを感じていました。日々の中で必要量をしっかり計算しての食事づくりは結構大変なものです。しかし、講師の先生の仰る「3日間くらいでトータルして摂取できてればよい」という言葉に気持ちが安堵しました。

聞き取りやすい講師の先生の説明で、どれだけの摂取が必要なのかまたタイミングの重要さなども改めて実感できました。そして、みなさんの質問の深さにも驚きました。後日「質問-応答」を配信してくださることも有難かったです。

コンディションを整えて、怪我を防ぎパフォーマンスをあげていく。その根本に「食」が大きく関わっていることを指導者として、今後も多くの方に知っていただきたいと願っていますので教わったことを生徒や保護者へ伝えていきたいです。

そして、一方的に聞く内容だけでなく、改めて考えて受講者と意見をわかちあえることができたZOOM講習も素晴らしかったです。また機会があることを期待します。

4. 【終わりに】

本企画は、ここからの1、2年の結果を求めるものではなく、5年後、10年後の本県柔道界を考えての取り組みとして、栄養士を志す女子選手、アスリートに優しい食べ物を作るパティシエや料理人を志す女子選手、医師を志す女子選手、アスレティックトレーナーや理学療法士を志す女子選手、そんな気付きを与える講習会の一歩になればと考え、実施いたしました。

主たるターゲットは女性ですが、男性の理解を得ることが女性の活躍には必須であり、「女性限定の講習会」とすることは逆に女性の振興に繋がらないと考え、老若男女が参加可能な講習会といたしました。

本県でも柔道人口の減少が著しくその対応策をいろいろと検討しております。昨年度のカムバック女子プロジェクトのおかげで「はじめの一歩」を踏み出すことができた本連盟は、今年度2歩目となる講習会を実施することができました。大人も子どもも、保護者も指導者も、多くの立場の方が柔道に親しみをもって過ごしていけるように、今後も様々な角度からアプローチをしていきたいと思えます。

最後になりますが、このような機会を一度ならず二度も与えてくださった全日本柔道連盟さまに感謝申し上げます、実施報告書とさせていただきます。

石川県柔道連盟
鈴木 貴士