

7. 栄養とスポーツを通じた地域のジュニアアスリート支援活動

人間健康学部健康栄養学科 長谷川 尋之

(1)活動計画

長野県内には、上田市(菅平高原)、東御市(湯ノ丸高原)、白馬村といった全国的に知名度の高いスポーツ合宿等の環境が充実している。加えて、本学と連携協定を締結している信州ブレイブウォリアーズや信州松本ダイナブラックスといった多数のプロスポーツチームが長野県を拠点に活動している。このように長野県には様々なスポーツにおいて競技発展に必要な施設や基盤があるにも関わらず、地域連携を活かした競技発展のための活動は多くない。そこで、本活動は、県内の各種スポーツの競技発展に繋げることを目的に、地域や連携団体と協力した活動を展開する。

①地域食材を利用したスポーツ合宿の実施(伊那市)

これまでの長野県内のプロスポーツチームの栄養サポート得られた知見を活用し、国立高遠青少年自然の家(伊那市)を拠点に合宿する藤枝明誠高等学校(静岡県)の栄養サポートを実施する。本サポートでは、専門的な栄養サポートを成長期から体験するだけではなく、地域の食材を活用することで、長野県の食を知るという単にスポーツ栄養サポートではなく、地域を知る学びの機会を設ける。

②スポーツサイエンス・スクールの開催(松本市)

近年、世代を問わず日本を代表する競技者は、包括的な医科学支援を受ける機会が増えている。その一方、地域レベルの地方の競技者、指導者はこのような医科学支援を受ける機会はほとんどない。結果、地域レベルの競技者においてスポーツに伴う障害は全国レベルの競技者より多いという報告もみられる。そこで、地域のジュニアアスリートや保護者、指導者が身近でスポーツ科学に触れる機会を作るため、スポーツサイエンス・スクールを開催する。

(2)活動内容・成果

①地域食材を利用したスポーツ合宿の実施(伊那市)

静岡県にある藤枝明誠高等学校男子バスケットボール部の、高遠青少年自然の家と近隣の体育館を拠点にしたスポーツ合宿(2022年8月15日(月)~18日(木))において、本学のバスケットボールに関する

栄養サポートの知見を活かした食育の実施に加えて、地域の活性化に繋がる活動を行った。



合宿の様子

同合宿は、前年度にも実施していたため前年度の合宿概要を監督、コーチ、トレーナーならびに主催者から聞き取りを行った。聞き取りの結果、朝食前の早朝トレーニング時の栄養補給が不十分であったことから、トレーニング前の補食サポートを検討することとした。

補食内容の検討にあたり、事前に伊那近隣で生産されている食材を検索した後、伊那市の地域の食材を活用した飲食店を営んでいるシェフや食材の生産者との面談を行い、長野県の特産の早生のりんごをベースにルバーブ、ビーツ、ブルーベリーの3品を補食に使用することを決定した。朝食前かつ運動直前に補食を摂ることから、半液状であるスムージーや冷製のポタージュにし、食事への影響を最小限にした。トレーニング前の栄養補給が可能になるよう本学の学生を中心に試作を重ねて、前述のシェフの助言を得てスムージー2種(ルバーブとブルーベリー)、冷製ポタージュ1種(ビーツ)を完成させた。

合宿初日に栄養講習会を実施して、スポーツ栄養学の基本を学ぶとともに、合宿地域である伊那谷の風土や食材についての講義を行い、スポーツ合宿中に提供される補食の食材の栄養学的な特性を学ぶだけではなく、地域の特産品の特徴、生産者の食材へのこだわりなど合宿地(地域)を学ぶ機会を設けた。



伊那市の特産品のルバーブ

*伊那谷のルバーブは、他の産地と比べて特に赤いといわれている。

単にスポーツ合宿で競技力の向上を図る目的に終わらず、高校生などジュニアアスリートが教養を身につける機会に繋げた。

2日目からは、朝食前の早朝トレーニングの直前に本学の学生が考案したスムージー及び冷製のポタージュを提供した。早朝トレーニングは、1周1.8kmのトレイルランニングの周回コースを4周するという厳しいトレーニングだった。飲料は、直前と周回の途中に分けて摂取するよう選手に伝えたとうえで自由摂取とした。食文化の異なる留学生1名と食物アレルギーによって摂取できなかった1名の2名を除いて、飲料は完食だった。



飲料提供の様子

合宿期間終了後、飲料の嗜好性についてのアンケートを郵送で実施し、高校1～3年生の選手40名(回収率：80%)から回答を得た。補食の味は、「とても美

味しい」、「美味しい」、「どちらかといえば美味しい」、「どちらかといえば不味い」、「不味い」、「とても不味い」の6点法で評価した。また、補食の提供が疲労感の軽減に繋がったかという体感については、「とてもできた」、「できた」、「どちらかといえばできた」、「どちらかといえばできなかった」、「できなかった」、「全くできなかった」の6点法で評価した。それぞれの評価結果は、図1、2に示した。

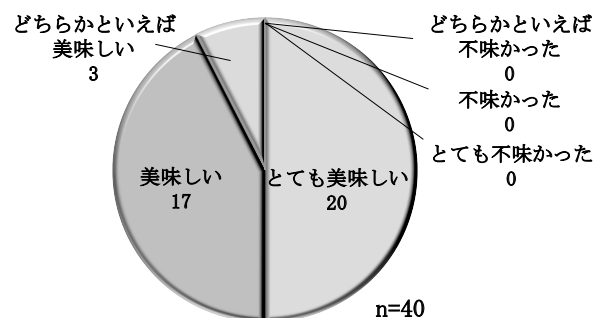


図1. 補食の味について

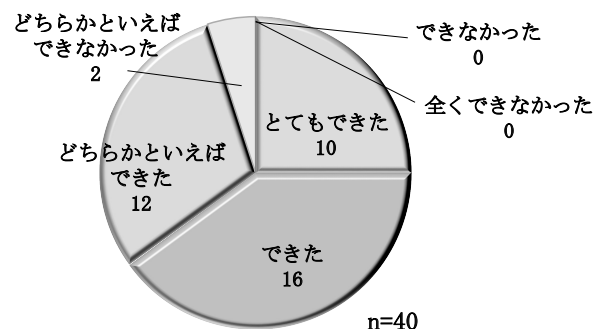


図2. 補食摂取による疲労感の軽減について

②スポーツサイエンス・スクールの開催(松本市)

松本市近隣のバスケットボールをする小学生年代の児童を対象として、スポーツサイエンス・スクールを2022年7月30日(土)に企画した。スポーツサイエンス・スクールでは、本学のこれまでの地域連携活動で得られたバスケットボールを対象としたコンディショニング管理を中心に、連携協定を締結している信州松本ダイナブラックスの武井選手を招いたバスケットボール教室、相澤病院の健康スポーツ医科学センターのトレーナーを招聘したトレーニング講習会、身体計測、体力測定を合わせたスポーツ科学を学ぶイベントを企画した。大学ホームページ及び市民タイムズの紙面で募集を行い、選手と保護者で約40名の参加申し込みがあったが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により昨年度に続いて実施を断念することとなった。そのため、感染が落ち

着いた後、近隣のスポーツ団体や協力者と打ち合わせを重ね、規模を縮小した上で、個別のチームや団体に出張型のスポーツサイエンス・セミナーを企画することにした。

縮小版のスポーツサイエンス・セミナーでは、出張先の要望を確認したのち、測定項目を選別して、身体計測および体力測定に加えて、測定値の活用方法やポイントの講習を実施した。2023年2月18日(土)には、信州松本ダイナブラックスU-15チームに所属するバスケットボールをする松本市近隣の小・中学生を対象に実施した。同チームでは、身長や体重といった身体計測とジャンプ測定と走力測定を行った後、測定値の活用方法について選手と保護者約25名に講義した。



スポーツサイエンス・セミナーでの講義

2023年3月4日(土)には、松本市で活動するNPO法人総合体操クラブWingに所属する小学生から大学生までの男子新体操選手約10名を対象として、身体計測とジャンプ測定を実施した。同チームでは、新体操経験をもつ公認スポーツ栄養士や指導者が在籍していることから、今回の測定値はチームスタッ

フにフィードバックを行い、2023年7月頃に再度測定をした後、講義を行う予定である。



ジャンプマット測定の様子

(4)成果の公表(活動発表・論文執筆等)

- ・新聞各社(市民タイムス)に実施告知の掲載
- ・松本大学ホームページに実施報告の掲載
- ・藤枝明誠高校男子バスケットボール部のスポーツ合宿動画(2022年版)へ協力団体として本学の掲載及び同部での発信
- ・信州松本ダイナブラックスと協同したスポーツ栄養活動として地域広報(SPOCOLLAR)に掲載予定。

(5)共同活動者

- ・五嶋博之氏(Princeton Offense Academy, 松本大学男子バスケットボール部外部指導員): 地域食材を利用したスポーツ合宿(伊那市)の主催、調整役として活動。
- ・武井弘明氏(信州松本ダイナブラックス): スポーツサイエンス・スクールにおいて共同開催者として広報の協力及びプロアスリートとしてゲスト講師として活動。

8. 地域民話を取り入れた絵本童話の作成と活用による地方の文化創生

人間健康学部スポーツ健康学科 山崎 保寿

(1)活動計画

①課題意識

長野県は民話の宝庫であり、地方に伝わる民話が数多くある。松本市においても、各地区に古くから伝わる民話がある。本活動は、松本市和田地区に所在する「竜田の石」に焦点を当て、地域の民話の内

容を創作童話として再構成し、地域の幼稚園、小学校等における読書活動で活用できるようにし、松本大学と地域との連携を深めていくことを目的とする。

②進め方

長野県立図書館をはじめ地域の図書館等所蔵の民話本を活用したり、地域に伝わる民話を拾い集め、