

E 分科会：「ジュニア期の指導のあり方について」

座長の中原凱文氏から「ジュニア期の指導のあり方について」、ジュニア期のスポーツ指導となると、技術や体力に関する内容は非常に多いが、基本的な食べ物、栄養、サプリメントについてのものがなかったのであえて栄養の分野を提起した。

3人から話を伺い、大塚富子先生は、指導者の立場からは重要性は認識していたが、具体的には意識していなかった、今後、どのような事に意識して指導していけばよいのか？との問いかけが、他のパネリストの先生方にあったと報告があった。

管理栄養士の橋本令子先生は、以前全国2,304団からサプリメントに関するアンケートをとり、子どもたちにとってはコンビニで手軽に買える状態になってきている。サプリメントを摂れば、栄養を全部解消できるような感触を持ってしまう危険性が感じられるアンケートの回答もかなり多い。補助食品の意味から考えると本末転倒になりかねない。本当に必要な3食の食事がおろそかになる問題が起こる。朝練習をする場合、朝食を摂って来ているかどうかというチェックも指導者にとって必要あるだろうという提案があった。

管理栄養士の田口素子先生からは、栄養を考えた場合に、多くの人は、イコール、栄養がよければ能力も高まるとか結果がすぐ出るというふうに、短絡的に結びつけやすい。あくまでも栄養というのは普段の生活の中で得られたものをトレーニングとして、効果を出すための1つの方策ということを理解しなくてはいけないと指摘した。

それから、トップアスリートの人たちの、小・中学校時代にどういう食習慣をしていたかの影響で、知識なり栄養というものに対するものの見方、これが大きな影響をしているとも指摘した。

少年団の場合にはジュニア期(小・中学校)が中心ですので、その辺は指導者として、もっとしっかりしたことをしなくてはならない。その中で必要なものは、各単位団としても栄養について指導している団もあれば、無意識の状態だった所もある。その温度差は大きいですが、要望の中には、できるだけ必要性というものについて、学問的に難しいものではなく、具体的にわかりやすいものを『スポーツジャスト』などに、提供してほしいとも要望があった。

初めての問題なので、今後いろんな問題で子どもたちがどんな食生活になっているのかという調査も含めながらやっていくということで一致した。