



愛のある知性を。

宮城学院女子大学

部活を頑張る選手を応援するプロジェクト

私たちは宮城学院女子大学で、スポーツ栄養学を学びながら、スポーツ選手の栄養サポート活動をしている自主活動団体です！



宮城学院女子大学
Sp①t a you



I. 活動目的

思春期および青年期アスリートの健康支援を目的に、スポーツ栄養情報の発信と、学びの場の提供を行う。

II. 活動実績

①東北学院大学サッカー部に対する栄養サポート

数か月にわたるシーズン中にコンディションを維持できるよう、ホーム戦において、試合後に補食を提供しました（全11回）



②泉松陵高等学校運動部選手に対する栄養セミナー

第1回：高校生アスリートのファーストステップ～パフォーマンス向上のために～
第2回：スポーツに強い体づくりできてる？冬の免疫カアップ術！

高体連新人戦など大事な試合に向けてパフォーマンスを高められるよう、栄養セミナーを実施しました。



III. 活動の成果・効果

✓ 多くの高校生、大学生アスリートにスポーツと栄養の関係を理解してもらえた

東北学院大学サッカー部42名に対する継続的な栄養サポート活動および泉松陵高等学校では第1回セミナー82名、第2回セミナー30名と多くの選手やマネージャーの方に参加いただき、「とてもわかりやすかった」「ビタミンやミネラルも摂ろうと思った」「けがを防ぐための食事も心がけたい」などの感想をいただいた。



✓ サポート対象からも情報発信をしていただいた

昨年の課題となっていた情報発信について、活動の都度、SNSからこまめな情報発信を心がけた。また、サポート対象である高校HPや大学SNSでも活動の様子を発信していただいた。



✓ 栄養サポート活動の実践の場を経験できた

最初の頃は選手とのコミュニケーションがうまくできず悩んだが、回を重ねるごとに話をしたり、質問に答えたりすることができるようになった。



IV. 今後の活動の目標や展開

- ✓ もっと選手に必要とされる存在になる
- ✓ 活動の対象を広げる
- ✓ スポーツについての理解を深める
- ✓ 栄養に関する専門的知識を増やす

