

# 神奈川県スポーツ指導者(更新)研修会本部コース終了報告

夏休みに入ったばかりの去る7月20日(日)13時～かながわ県民センターにて、申込者全員(40名)出席のもと無事に終了いたしました。ご協力いただきました皆様、有難うございました。

先ず、研究協議1では当協議会野田会長による「地域スポーツ指導者の役割とリスク管理」、研究協議2では、神奈川県文化スポーツ観光局スポーツ課の高木氏より「部活動の地域移行(展開)の今後と神奈川県取組について」の分かり易い説明がありました。

メインテーマ「ジュニアからアスリート迄スポーツ指導者のための正しい栄養知識とスキルの習得」では、講師に公認スポーツ栄養士の鈴木佳子先生の講義が行われました。冒頭「朝食は何を食べましたか？」と問われスタート、特に朝食では、バランスの取れた5色の「わ」(黄色・主食、赤色・主菜、緑色・副菜、青色・乳製品、黒色・果物)が、エネルギー源だけでなく睡眠の質や猛暑対策にも効果大であることを学びました。

受講者からは「栄養素について見直す良い機会の研修会でした。今朝の朝食は5色揃っていました！妻に感謝です。来てよかった」、「専門性の高い講義が受けられて良かった」と好評を頂きました。

2025.7.20



県指導協研修委員長

開会挨拶「北川たつえ」氏



神奈川県文化スポーツ観光局スポーツ課

研究協議①「高木亮輔」氏



県指導協会会長

研究協議②「野田昭義」氏



公認スポーツ栄養士、管理栄養士、健康運動指導士

講師：「鈴木佳子」氏

