スポーツは、体力の維持・増進を目的とした健康趣向型スポーツ、競技力を高め試合で優秀な成績をおさめることを目的としたスポーツ、また近年では見る或いは支えることもスポーツの一つと言われています。

スポーツ少年団や学校運動部は、日常の練習で運動能力や競技力を高め、試合等でその成果を発揮することを活動目的の一つとしていますが、そのためには身体的トレーニングだけで十分とは言えません。

　運動能力を最大限に発揮する、トレーニング効果を高めるには栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切であり、また「戦うための武器」となる歯の管理が重要です。

本研修会は、スポーツを行う成長期の青少年が栄養をとることの大切さや運動能力の発揮と健康な歯の相関関係等の知識を習得して、今後も青少年のスポーツ活動を支え、指導育成にあたることを目的に「運動能力を発揮するためのバランスのとれた食事と健康な歯」を研修テーマとして開催します。

【講義Ⅰ】「青少年のスポーツ活動と食事」

講師 ； 柄澤　　紀　氏（管理栄養士／日本ハム株式会社中央研究所研究員）

　　　　昭和女子大学大学院生活科学研究専攻修士課程修了

　　　　2003年　　日本ハム株式会社入社

　　　　2007年～　<プロ野球>北海道日本ハムファイターズ担当の管理栄養士

　　　　2012年～　<サッカーJリーグ>セレッソ大阪栄養サポート担当

　　　　　　現在は、各チームの栄養サポートをする傍ら、各地において食育セミナーを行い、栄養を摂ることの大切さ、家族や友だちと食事を楽しむことの大切さを成長期の子ども達や指導者、保護者などに伝えています。

本研修会では、次の時代を担う青少年が、楽しく充実したスポーツ活動を行う、また運動能力を最大限に発揮するため栄養バランスのとれた食事を楽しく摂ることの大切さ等北海道日本ハムファイターズやセレッソ大阪で活躍する選手の食生活等の事例を含めて講義いただきます。

【講義Ⅱ】「スポーツ活動と健康な歯」（歯を大切にしてスポーツを楽しく）

講師 ；久保　四郎　氏（歯科医師／久保歯科医院院長）

　　　　1974年　東京歯科大学卒業後、東京医科歯科大学第一口腔外科入局

　　　　1978年　西ドイツ・ビルツブルグ大学顎顔面外科留学

　　　　1980年　札幌医科大学口腔外科入局

　　　　1985年　久保歯科医院開業

　　　　2002年、ネパールのススマ・コイララ記念病院で歯科診療の機会を得、2005年から2007年までネパールでのボランティア歯科治療にあたっていました。

本研修会では、楽しく充実したスポーツ活動には虫歯の無い健康な歯であること、また運動能力の発揮と歯をくいしばる力や虫歯と身体のバランスやスポーツ活動時のかみ合わせを助長するマウスピースの効果などについて講義いただきます。