日時: 令和 ８年９月 18 日（金）　10 時 55 分～ 12 時 45 分　３回実施
対象: 119 名

鹿児島県私立鹿児島実業高等学校は、
創立 110 周年を迎え、文武両道の
伝統を持つスポーツ超強豪校です。
今回、鹿児島実業高校より依頼があり、
巴 美樹教授による「スポーツ栄養学」
について出前講義が行われました。

鹿児島実業高校

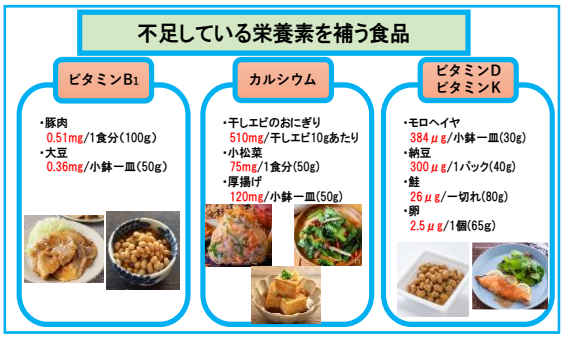
講義の様子

まず、九州女子大学を卒業された、鹿児島実業高校出身２名について紹介がありました。
高校では、サッカー部や駅伝部のマネージャーを務めており、部活を通してアスリートにおける栄養の大切さを痛感し、スポーツ栄養を学びたい！と、九州女子大学へ入学しました。

現在、１人はギラヴァンツ北九州へスポーツ管理栄養士として、１人はスポーツ栄養の知識を生かし福祉施設で働く管理栄養士として、第一線で活躍しています。身近な先輩の頼もしい姿に、生徒たちも一気に話に引き込まれていました。

次に、九州女子大学と九州共立大学が連携して開設された西日本初である「九州共立大学スポーツ栄養研究センター」の取り組みとして、九州共立大学野球部出身のプロ野球選手への栄養指導、ギラヴァンツ北九州トップチームおよびアカデミー選手への栄養指導、全日本学生選手権にて優勝した九州共立大学レスリング部や、日本代表（全日本）に選出されたラグビー部への栄養サポートについて紹介されました。大学での実践的な知見をベースに、高校生が今すぐ実践できる具体的な食事のアドバイスを分かりやすく説明されました。

魚を食べることで抗炎症やスポーツパフォーマンスの向上（持久力アップや筋肉の損傷緩和）に繋がります。
特に魚の油に含まれるEPAには、筋肉痛を和らげたり、関節の可動域を維持したりする効果があることを力説されました。
大学教授による専門的かつ実践的な講義に、高校生たちは一言も聞き漏らさないよう、真剣な表情で集中して耳を傾けている姿がとても印象的で、素晴らしい生徒さんばかりでした。



またギラヴァンツ北九州への栄養指導は、多忙な選手たちのスケジュールにあわせ、リモートも活用しながら、各選手へのフィードバックを重ねています。
講義では、骨折を繰り返さずに体脂肪を増やさない食事指導として、エネルギーやたんぱく質を効率よく利用するためのビタミンＢ群や、骨を強くするために必要なカルシウム・ビタミンＤ・ビタミンＫの重要性と、それらを日々の食生活で補うためのおすすめの食品が紹介されました。

今回の講義では、男女の割合は半々であり、スポーツ栄養は性別問わずニーズの高い分野であることがわかりました。管理栄養士という仕事は、病院や福祉施設、企業、プロスポーツの現場などさまざまな場所で「食」を通して人の健康や夢を支える仕事です。今回の授業に参加してくれたみなさんの将来の進路や、これからの夢を考えるきっかけになればと心から願っております！