

平成29年度 神奈川県スポーツ推進委員大会が開催されました

平成30年2月4日(日)に横須賀芸術劇場で、表題の大会が午後1時過ぎから休憩を挟みながら午後4時まで開催されました。参加者は正確な数字は分かりませんが、全部で1000人を超える規模で、鎌倉市からはスポーツ課の職員とスポーツ推進委員を合わせて30名弱が参加しました。

大会はアトラクション、表彰式、基調講演の3部構成で行われました。以下に簡単に紹介します。

①アトラクション 逗子開成中学・高校の和太鼓部の男子15名の和太鼓の演奏と 横須賀総合高校のダンス部25名のヒップホップダンス

②表彰式 県スポーツ推進委員連合会/荘司会長の挨拶、横須賀/上地市長の歓迎の言葉、県スポーツ局/田中参事監の祝辞の後、功労者表彰(118名)と感謝状贈呈(3名)の授与式が執り行われた。鎌倉市からは、齋藤 和宏(第一)/田中 潤(腰越)/川野 充郎(腰越)/中島 和久(小坂)/丹野 幸枝(小坂)/和田 隆(植木)/鈴木 康夫(植木)の7名の方々が功労者表彰を受賞されました。

③基調講演は神奈川県立保健福祉大学教授の鈴木 志保子氏を迎えて、「よく食べて、よく動く、イキイキした体づくり」～食習慣の見直しを通して～の演題での講演でした。氏は全日本女子ソフト代表チームを始め多くのチームで栄養サポートを行う他、全国で講演も実施されています。ポイントを以下に記します。

◆毎食バランスよく食べること(理由は新陳代謝していることと、身体はいつどこで作り変えるのかわからないので)

◆バランスの良い食事とは――>食事の構成/食材と適正量を食べる

◆しかし、適正量を食べることは不可能(身体状況、環境他の条件で消費量が変わるので、必要な摂取量も変わる) なお、毎朝、排尿後体重測定をすることで結果の評価はできる。風呂上りではだめ。

◆食事 主菜、主食、副菜1、副菜2(汁物)、果物、乳製品を取る。

◆補食(3回の食事では取り切れないエネルギー補給のために取る)と間食(食事と食事の間隔が6時間以上あるときに使うと効果的、ただし1日の総量は変えない)

◆注意が必要な食品・料理の紹介(ポテチ、ナッツ類、醤油の使い方(味を感じる程度の少量で良い)他)

最後になりますが、今回表彰された鎌倉市のスポーツ推進委員の方々受賞おめでとうございます。引き続き鎌倉市のスポーツ推進委員の活動への参画/推進の程よろしくをお願いします。



表彰された皆さん。左から 田中さん、中島さん、丹野さん、川野さん、鈴木さん



逗子開成中学・高校の和太鼓部



横須賀総合高校のダンス部



表彰式(莊司会長の挨拶)



基調講演(鈴木 志保子氏)