

# 令和3年度 競技力向上対策事業（ボウリング競技）

（沖縄県スポーツ協会「スポーツ医・科学サポートプログラム」）

## 開催要項

### 『スポーツ栄養サポート実践指導』

1. 目的 JBC 学生連合会員（沖縄国際大学ボウリング部）と専門学校 JBC 会員並びに令和2年度国体少年の部候補選手（男女各2名）を対象として全国大会等で活躍できる選手の育成・強化をねらいとし、スポーツ栄養に関する食事の質と量、タイミングや場面に合わせた組み合わせなどを、栄養士に支援してもらい知識とコツを伝授してもらおう。体づくりや栄養管理を基本とした総合的な競技力向上を図ることで今後の国民体育大会や全国大会（全日本選手権、全日本選抜）等で着実に入賞を果たせるようにする。
2. 主催 沖縄県ボウリング連盟
3. 共催 沖縄県高等学校体育連盟ボウリング専門部  
(協力)
4. 日時 令和4年3月20日（日） 9:00 開始 ～13:00 予定
5. 会場 沖縄県立陽明高等学校 セミナーハウス「翔洋館」（TEL：098-879-3062 内線 62）  
※ 学校へのお問い合わせはご遠慮下さい
6. 対象
  - ・ 沖縄国際大学ボウリング部員 数名
  - ・ 県内専門学校 JBC 会員 若干名
  - ・ 国体選考会参加選手（特に少年種別）、希望する保護者数名
  - ・ 日本スポーツ協会ボウリング公認コーチ資格保有者 若干名
  - ・ 県高体連ボウリング専門部スタッフ 若干名
7. 定員 20名程度を予定
8. 参加費 一人 500 円（資料代等）
9. 講師 大城 ちか子氏（琉球大学医学部付属病院、管理栄養士）  
(予定) 友利 由希氏（ロクト整形外科クリニック、管理栄養士）  
下地 良信（県ボウリング連盟競技委員長、公認ボウリングコーチ4）  
小山 正樹（県高体連ボウリング専門部委員長、公認ボウリングコーチ3）
10. 申込先 「**沖縄県立陽明高等学校 小山**」あて（FAX：098-879-9520）
  - ※ 原則として参加申込書にて**ファックスでお申込み**下さい
  - ※ やむを得ずファックスがない場合は、**直接電話での受付も可能**です
  - ※ 定員を超えた場合、申し訳ないですが申込順で選抜する場合があります

**申込み締め切り： 3/10(木)16時 までに必着**

<担当者> 小山 正樹（携帯：090-9589-1514）  
（県高体連ボウリング専門部委員長、県ボウリング連盟常任理事）  
〒901-2113 沖縄県浦添市字大平 488 番地  
沖縄県立陽明高等支援学校  
電話：098-879-3062 FAX：098-879-9520

## 『スポーツ栄養サポート実践指導』

### 実施内容

#### <日時>

令和4年3月20日(日) 午前9:00開始～午後13:00終了予定

#### <場所>

沖縄県立陽明高等学校 セミナーハウス「翔洋館」 (TEL:098-879-3062 内線62)

※原則、連絡は担当者の携帯へ

#### <内容>

##### 1. スポーツ栄養講習会

- (1) スポーツ栄養の基本(栄養バランス・水分など)
- (2) 試合前、補食、試合後、オフ期などの食事のとり方
- (3) 筋力アップ、体重管理(減量・増量)のための食事のとり方
- (4) 食欲のないとき
- (5) 貧血予防食の食事法
- (6) 食事の選択方法 ～バイキングの時・遠征先でも使える実践編～

##### 2. 栄養支援プログラム・・・個別対応、少年種別選手を対象(支援時間、支援方法等は相談)

- (1) 食に関する調査(体調・食習慣・食べ物の摂取状況等)
- (2) アンケートを基にした現状分析(栄養状態の過不足・栄養バランス等)
- (3) 分析結果を基にした個別相談
- (4) その他(各種の個別相談など)

#### <当日のスケジュール> ※感染症拡大防止などで変更も有りうる

選手集合・受付	9:00	～	9:30
講習会	9:30	～	11:00 (スポーツ栄養講習会)
休憩	11:00	～	11:15 (感染症拡大防止消毒作業など)
実践指導	11:15	～	12:35 (栄養支援プログラム)
休憩	12:35	～	12:45 (感染症拡大防止消毒作業など)
諸連絡	12:45	～	13:00
片付け等	13:00	～	13:30

#### <運営役員> ※スタッフの都合により変更も有り

1. 県高体連ボウリング専門部: 小山正樹、仲程崇、知念毅、髙原真理子、山城卓也
2. 県ボウリング連盟(予定)  
伊集守和、國場幸博、比嘉輝久、下地良信、崎山平四郎、石嶺可奈子、比嘉秀和、伊敷義則、金城吉樹、比嘉剛己
3. 沖縄国際大学ボウリング部員  
※全日本選手権(3/18～21)に参加しないメンバーを予定
4. ほか  
協力可能なボランティアスタッフ

#### <参加予定選手>

約20名