

サークル「A's cap」の紹介

①スポーツ栄養に関する学習と活動

県内で開催されるスポーツ大会やスポーツ関連行事のボランティアを行っています。県内のアスリートの方に協力していただき、食事内容の調査、分析、身体計測や血液検査等の臨床検査の結果や選手への聞き取り調査から、その方にあった、食事の内容を考案したり、トレーニングメニューの内容の見直しを行ったりすることも計画しています（コロナ感染予防のため現在は行えていないのが現状です）。先輩方の代ではマラソン大会の補助食を考案し、試作し、実際に提供するなどの活動も行っていました。

また、スポーツ栄養に関する学習という点では、身体測定法に関する測定法から注意点、メリットとデメリットなどを学び、そのことに関する論文についてサークル全体で話し合い理解を深めたり、一人ひとりが興味のあるスポーツについてスポーツの特性や歴史、ルールなどの他にそのスポーツを行う上で重要となる栄養素や食事方法を調査しまとめて、サークルの時間でプレゼンしたりといった活動を行っています。

②大学で学んでいることを生かした地域活動

顧問の先生からの講義や、顧問の先生から紹介していただいた活動があります。顧問の先生のもとに地域の企業から栄養大学の学生への依頼が来ることがあり、その企業と連携してレシピの考案などの活動を行います。その際に、企業のことや依頼された商品に関連することを顧問の先生や企業の方から話していただく講義の時間があります。このような活動はできる年とそうでない年とがありますが、年に1~3回ほど毎年行われています。



③コロナ禍での活動

通常であれば、サークル活動は平日の昼休みの時間を使い、集まって昼食をとりながら行うのですが、コロナ感染症の予防対策のため昨年サークルでの活動が行えていないというのが現状です。しかし、顧問の先生から依頼された実験のお手伝いなど活動内容が少し変わってしまっていますが、少人数での活動を行っています。私がサークルに所属してからは、活動内容に関することはもちろん、勉強やバイトのことや学内での様子など大学生活に関する情報を先輩方に教えていただける場ともなっています。栄養大生のみで行われているサークル自体が少ないため、そのような場としても活用していただけたと思っています。

まだまだ活動の内容や幅を広げていきたいということは顧問の先生とも話し合っているため、「こういうことがしてみたい」「このことに関する学習をしてみたい」など要望があれば、そのことを取り入れつつ活動しています。スポーツ栄養に興味がある方には、大学では詳しく習わないことを知ることのできる貴重な場となっています。