

令和5年度「運動部活動方針」 実践推進事業 優良事例発表会

令和6年2月15日

「 部活動を通じた食育の実践 」 ソフトテニス部

倉敷市立児島中学校
教諭 合田 恵祐

1

1 学校概要

- 生徒数:423名(学級数15)
- 部員構成:3年生20人(男子8人・女子12人)
2年生16人(男子9人・女子7人)
1年生10人(男子 4人・女子6人)
- 活動状況:県大会出場を目指して、週5回、ソフトテニス競技の基礎練習から応用練習を行っている。

2

2 研究の目的

○ 現状と課題

【現状】

- ・身体が未熟の状態で、技術の向上につながりにくい。
- ・技術面の向上は見られるが、身体の小さい生徒が多く、身体的な能力の成長が遅い。
- ・ケガをしやすかったり、体調を崩しやすかったりと、自分自身の管理ができない生徒がいる。
- ・好き嫌いが多く、スポーツをする選手の食事バランスになっていない。

3

2 研究の目的

○ 現状と課題

【課題】

- ・筋肉量の増加や貧血の数値の改善。
- ・トレーニング効果を高める意識・行動の改善

○ 達成目標

- ・70%の選手の骨格筋量の増加を目指す。
- ・食事に対する意識の変化から、大会前後や試合当日の食事について準備ができるようになる。

4

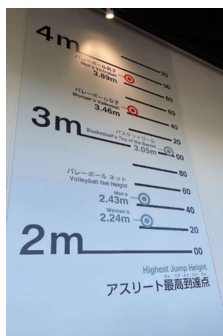
2 研究の目的

○ 研究計画

月	生徒		保護者	学校				
	部活動	学校全体		管理職	顧問	栄養教諭	養護教諭	
4月				* 対象部活動選定 * 取組内容検討				
5月	* アンケート調査 * 食事調査	計測・個別栄養サポート	☆ 適正量の配膳(給食時間) ☆ スポーツと食事(食育だより)	給食残量調査、給食時の放送、学校保健委員会への準備と啓発活動	* 事業計画書作成、提出		* 健康診断(身体計測) * 健康診断結果 情報提供	
6月	☆ トレーニング効果を高める食事			☆ トレーニング効果を高める食事		アドバイザー派遣	学校保健委員会への準備と啓発活動	
7月	☆ 補食(間食)のとり方		☆ 熱中症対策につながる栄養指導		先進県等視察			
8月	☆ トレーニング効果を高める食事・実技指導				県主催研修会参加			
9月			☆ 中学生に必要な食事の量 ☆ 勝負飯					
10月	* 食事調査のフィードバック * 競技特性に応じた食事		☆ 中学生に必要な食事の量 ☆ 勝負飯			アドバイザー派遣		
11月								
12月			☆ ジュニアアスリートの栄養	☆ 学校保健委員会「ジュニアアスリートの栄養」(株式会社明治)				
1月	* アンケート調査 * BDHQ食事調査		☆ カルシウムの摂取(給食時間)			アドバイザー派遣		
2月	☆ 試合前後の食事			☆ 試合前後の食事	* 事業報告書作成、提出			
3月								
※1 ☆は栄養教諭による指導							5	
※2 管理職・顧問・栄養教諭・養護教諭は、適宜連携調整を行い、事業を円滑に進める。								

3 取組内容

NTC・イースト(National Training Center East)の見学ツアー

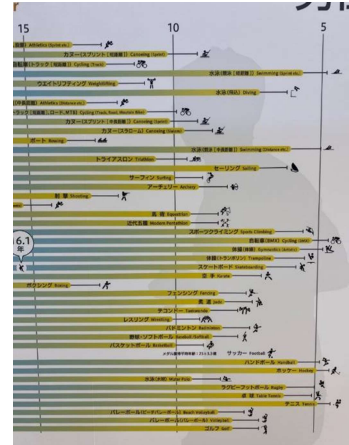
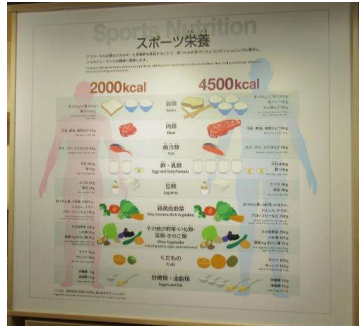


- ・館内は、車いすですぐどこにでも移動可能
さまざまなパラリンピック競技に対応
- ・トップアスリートの速さ・高さ・コントロールなど体感
- ・オリンピック・パラリンピックで使用された器具の展示

3 取組内容

NTC・イースト(National Training Center East)の見学ツアー

何を食べるかも大切だが、誰と食べるかがもっと大切



各競技、スポーツ栄養に関する充実した資料
アスリートの食事や生活についてのリアルな説明

※JISS(国立スポーツ科学センター)内は、見学はできましたが、撮影できませんでした

7

3 取組内容

試合中に持参している生徒の食事内容



・全体的に食べ物や飲み物の量が少ないように感じました。

8

3 取組内容

給食だより

3 取組内容

健康集会・学校保健委員会

株式会社 明治
明治食育セミナーの活用



3 取組内容

NTT長江選手によるトレーニング指導・食育指導



- ・試合前のアップ方法について体感した。
- ・1つ1つの基礎的な技能についての考え方を学んだ。
- ・緑茶を飲まないことや食事はこまめに行うなど練習中や試合中の飲み方や食事方法について聞くことができた。

11

3 取組内容

フィジカルトレーナーの高川亜紀さんによるトレーニング



- ・身体がかたい生徒が多く、ストレッチの方法を学んだ。
- ・各種目に応じた、身体を整えるトレーニングを行った。
- ・何かを始める「姿勢」ができていない生徒が多く、「姿勢」の重要性を体感した。

12

3 取組内容

栄養教諭による食育指導



- ・生徒たちの食事内容を受けて、食事のバランスの大切さを伝えた。
- ・食事内容をどれだけ意識してきたかをアンケート機能を使って調査を行った。

13

3 取組内容

川崎医療福祉大学の四元先生による 食事についてのアンケート結果からわかる生徒の食事傾向

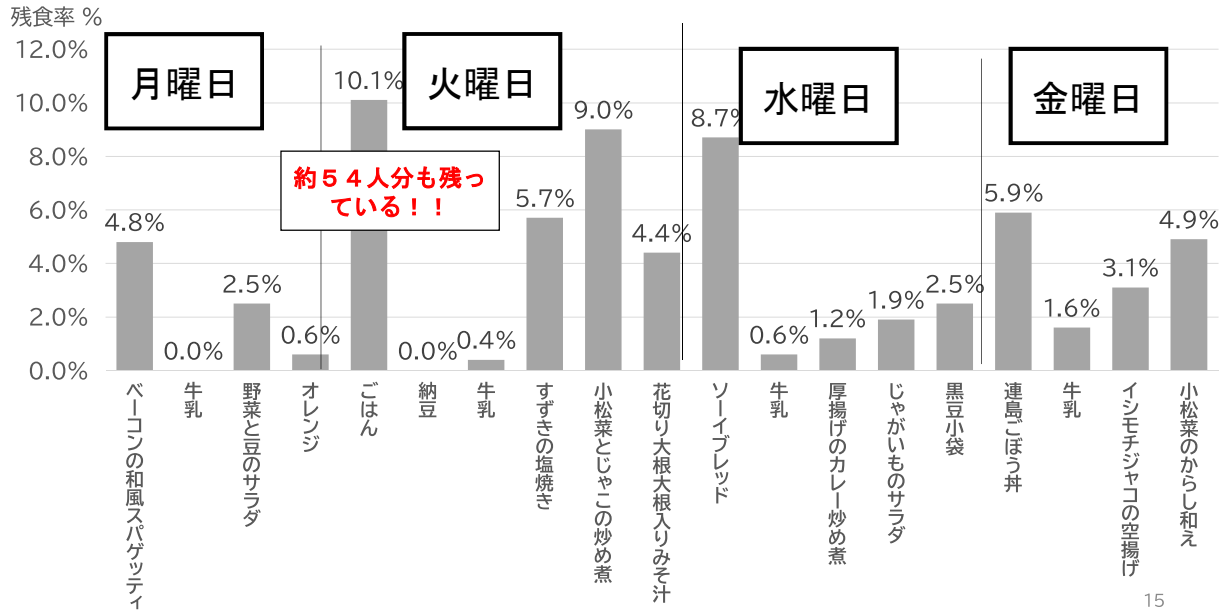


ボウリング選手の例 (2023国体 岡山県代表選手)		
食生活の課題・問題点	計画のポイント	
<ul style="list-style-type: none"> 体格に見合っていない エネルギー・炭水化物の摂取 	<ul style="list-style-type: none"> 補食・間食で主食と果物を摂る 	
いつ・どこで	何を・どのくらい	どのように
自宅から練習場までの移動の間	おにぎり コンビニの商品と 同じくらいの大きさで1個	・保護者(母)が作る ・具材は鮭フレークやツナ ・缶などのたんぱく質源を
練習が終わった後 30分以内	・みかん 中くらいの大きさで1個	・果汁100%飲料でも良い

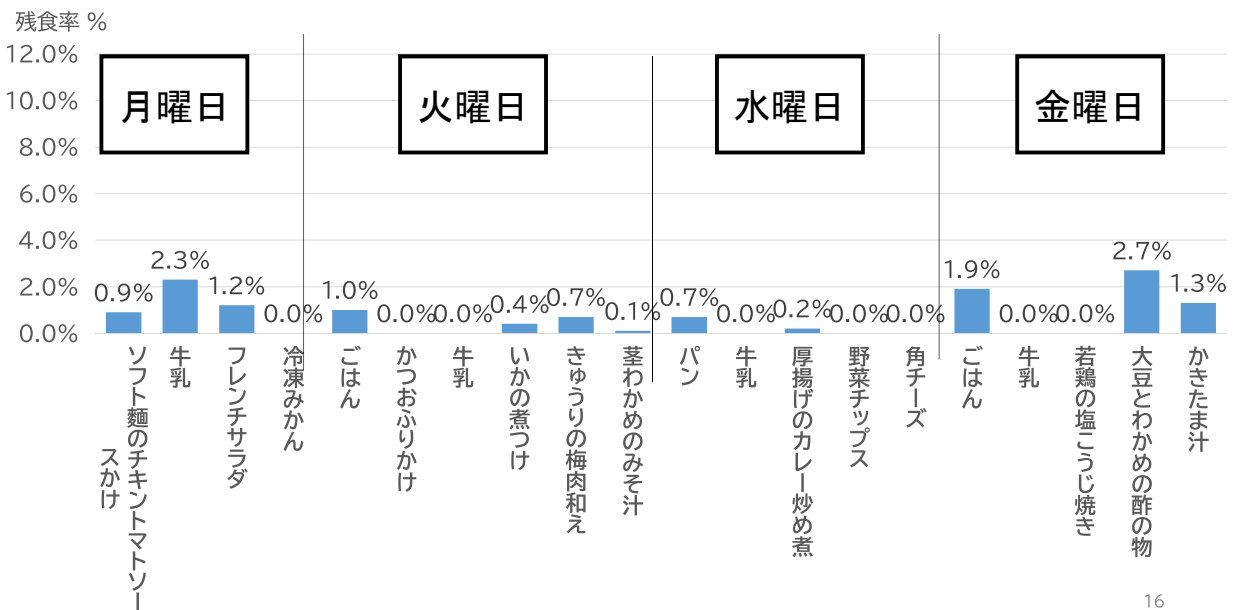
- ・運動部の生徒の必要な栄養素をとれていない生徒が多い。
- ・日々の食事でたんぱく質源と野菜を食べていない人が多い。
- ・食生活を「いつ・どこで」「何を・どのくらい」「どのように」という項目を使い、食生活の改善を考えた。

14

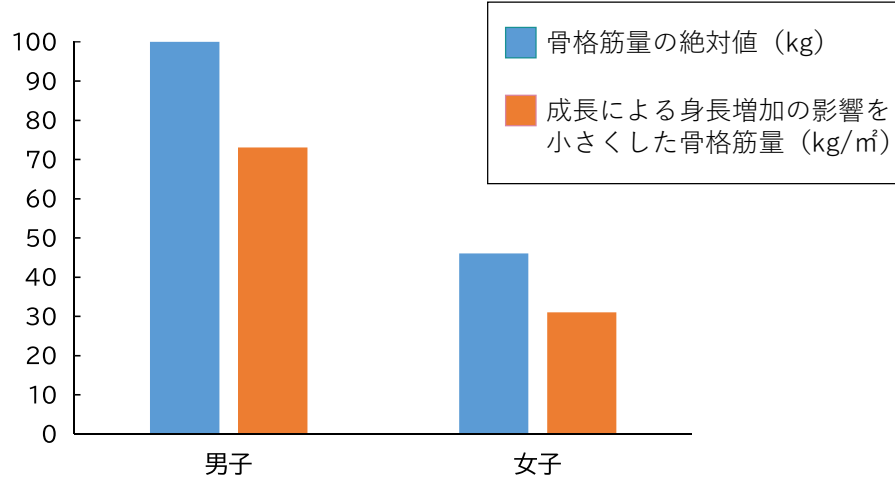
4 成果と課題 R4年度6月 残量調査結果



4 成果と課題 R5年度6月 残量調査結果



4 成果と課題 骨格筋量が増加した生徒の割合(%)

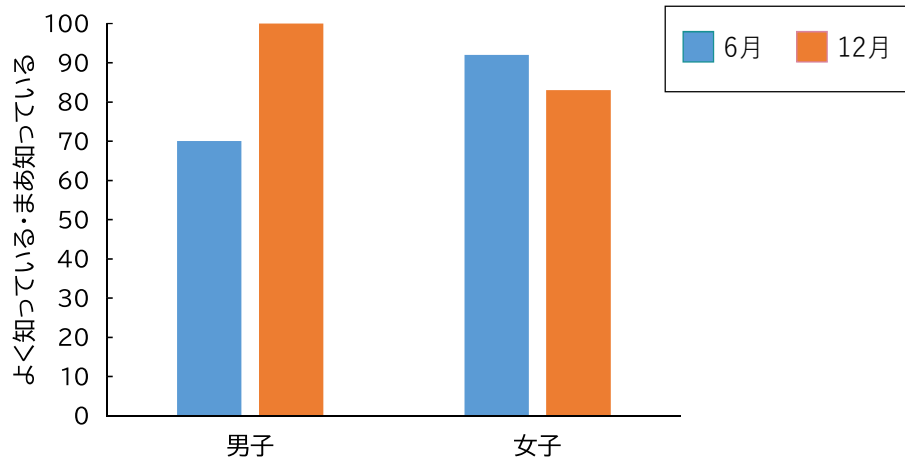


成長による身長増加の影響を小さくした骨格筋量

- ・男子 73%の生徒で増加 → **目標達成**
- ・女子 31%の生徒で増加

17

4 成果と課題 栄養バランスを考えた食事のメリットを感じている生徒の割合(%)

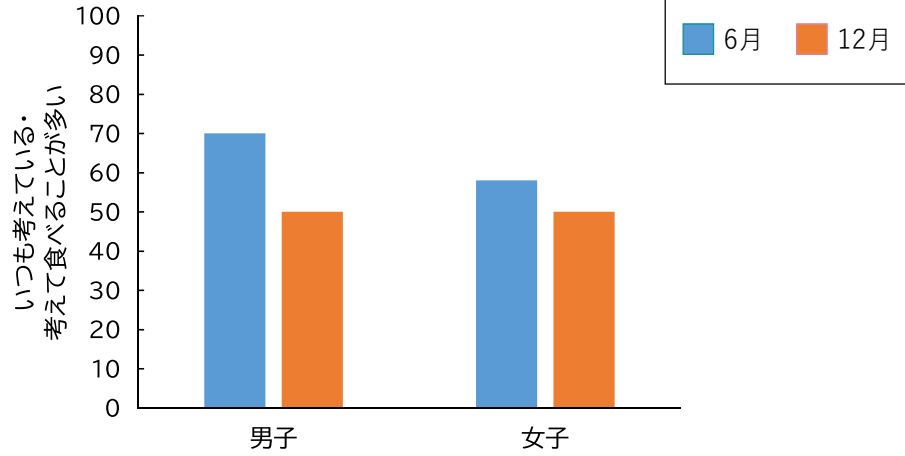


身長増加に対して多様な食品摂取の重要性を認知している

- ・男子 70% → 100% **結果期待感の向上**
- ・女子 92% → 83%

18

4 成果と課題 栄養バランスを考えた食事を摂ることができると感じている生徒の割合(%)

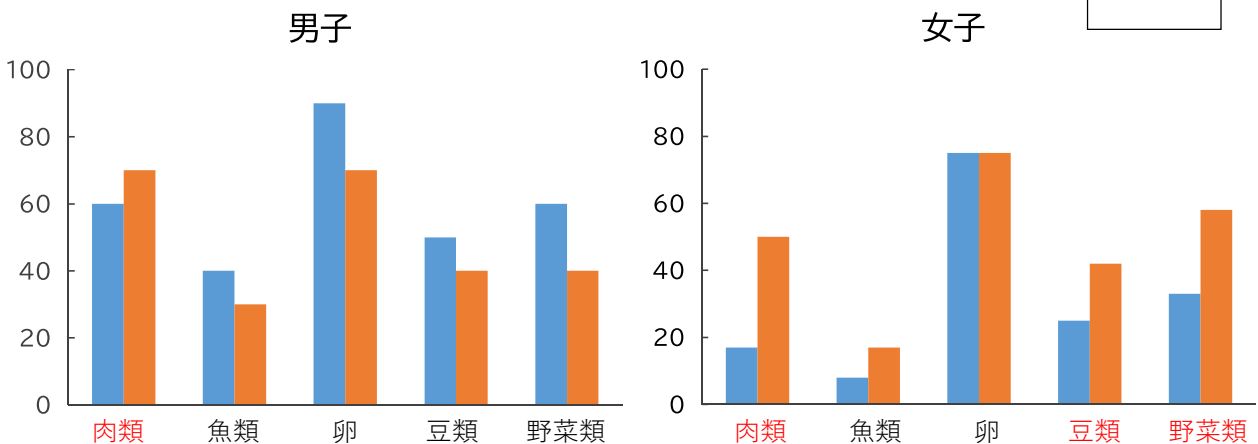


多様な食品をバランスよく摂取している自負がある

- ・男子 70% → 50% 自己効力感の向上には至らない
- ・女子 58% → 50%

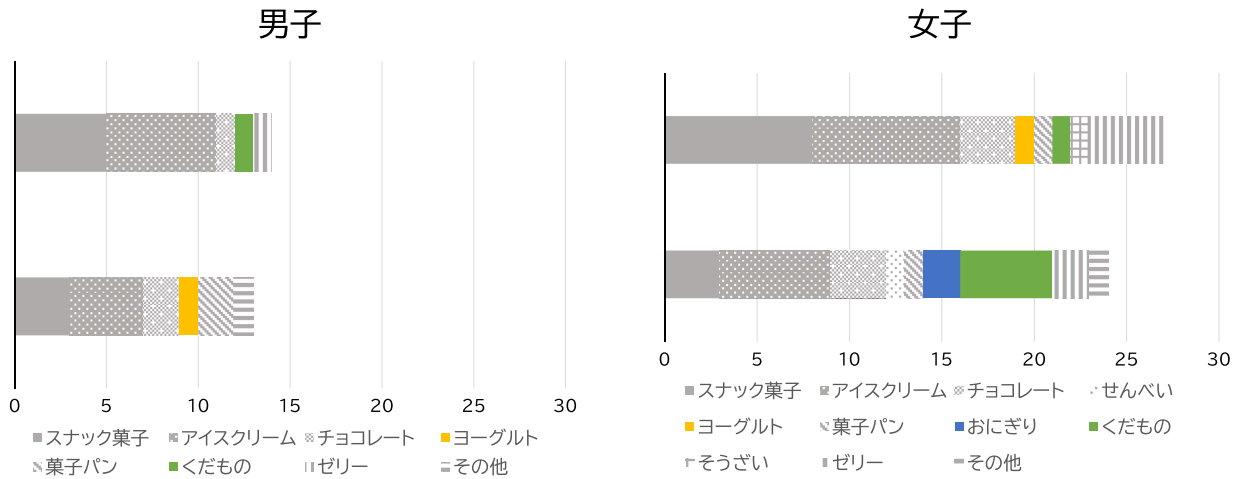
19

4 成果と課題 朝食時にたんぱく質源及び野菜を摂取している生徒の割合(%)



20

4 成果と課題 間食として習慣的に摂取している食品(n)



21

4 成果と課題

<成果>

- 70%以上の男子の骨格筋量の増加が見られた
- 朝食や間食など食事内容に変化を感じることができた。

<課題>

- レクチャーばかりの内容が多かった。
- 生徒が主体的に動ける機会が少なかったなので、機会を設けることで、成長や意識にも更に変化が見られると思います。

22

5 提案等

- 教職員への食育指導を校内研修などで行う。
- 保護者と共に行う食育活動

23

6 まとめ

- 食事に対する意識の変化により、試合当日の食事について準備ができるようになり、意識改善や身体改善がみられる生徒がいた。
- 今後も継続的に食育活動を行い、生徒や教職員が主体性をもって、バランスの良い食事が心掛けれるように取り組む必要がある。



24