Ⅰ　部活動を通じた食育の推進
Ⅱ　合理的でかつ効率的・効果的な活動実践
Ⅲ　ライトスポーツの実践

【倉敷市立多津美中学校】

１　実践テーマ	Ⅰ　部活動を通じた食育の推進
２　実施対象部活 （学年・人数）	野球 ２年・１５名、１年・２名
３　実施期間	令和４年６月～令和５年３月（１０か月）
４　達成目標	○成長期に合った体づくりについて指導し、年間を通した体組成測定の結果、貧血の改善、筋肉量など数値的な改善が見られるようにする。 ○食事指導により意識・行動を改善する。 ○朝食を毎日食べている生徒の割合８９％を１００％に、栄養バランスを意識して朝食をとれている生徒の割合３％を５０％以上にする。
５　取組内容	【実態把握】 ・アンケート調査（Google フォーム）、食事調査（くらしき市版ヘルスジャッジ）、体組成測定（インボディ・アストリムフィット）、体調・生活調査 【栄養教諭による指導】 ○野球部への指導 ・６月：試合前後の食事（試合前日から試合後までの食事計画） ・９月：試合前後の体調管理（早寝早起き朝ごはん、スポーツ選手の食事基本スタイル、試合後の食事） ・１１月・１２月：個別的な相談指導（朝食について） ＜食事・生活日記＞

体づくり目標：体重を5kg増やしたい！

行動：朝、乳製品(角チーズ1コ or 牛乳コップ1杯 or ヨーグルト1コ)食べる

※朝ごはん・・・栄養フルコース型で食べた→◎、とりあえず何か食べた→△、食べていない→×

日にち	体重（起床時）	朝ごはん（○△×）	排便（回）	部活（有・無）	疲労感（有・無）	睡眠 起床	睡眠 就寝	行動（○×）	備考
1日（火）	52.2 kg	○	3	有	無	6時00分	10時00分	○	１週間の反省 気づいたことなど 土日曜日の朝食をしっかりと食べれてなかった
2日（水）	51.8 kg	○	2	有	無	6時00分	9時30分	○	
3日（木）	52.2 kg	○	2	有	無	5時30分	10時00分	○	
4日（金）	52.2 kg	○	2	有	無	6時00分	10時00分	○	
5日（土）	52.2 kg	△	3	無	無	7時00分	10時00分	×	
6日（日）	52.4 kg	○	3	有	無	6時20分	10時30分	○	
7日（月）	52.0 kg	○	1	有	無	6時00分	10時00分	○	１週間の反省 気づいたことなど 朝、乳製品などを毎日とること
8日（火）	52.3 kg	○	0	有	無	6時00分	9時30分	○	
9日（水）	52.2 kg	○	2	有	無	6時00分	10時00分	○	
10日（木）	52.3 kg	○	2	無	無	6時30分	10時00分	○	

・１１月：朝食カードバイキング（必要エネルギー量の計算、バイキング）

・３月：１年間のまとめ

〇学校全体への指導

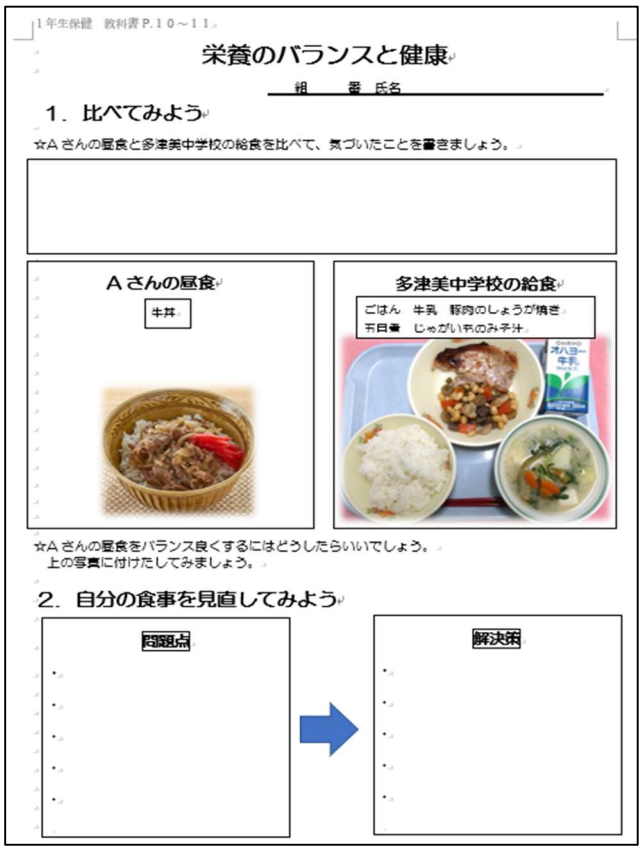
・５月：スポーツと食事（食育だより）

・９月：給食時指導「中学生に必要な食事の量」

参考表：推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
8～9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17(歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350

・９月：保健体育「食生活と健康」（１年生）



・通年：校内研究部会による活動

保健委員会：睡眠についての動画作成・放送

体育委員会：牛乳についてのレポート発表

	給食委員会：給食残量調査、食に関するお昼の放送 【大学との連携】 ・１０月：食事調査結果フィードバック（川崎医療福祉大学） ・１２月：トレーニング効果を高める食事・実技指導（IPU 環太平洋大学） 【企業との連携】 ・７月：水分補給と熱中症対策（大塚製薬） ・１１月：食育講演会「元気な心と体をつくる食事の基本３つの３（さん）」（日本ハム株式会社中央研究所）
６　取組における工夫点	○校内研究部会に「食育・体力向上部会」を設置することで、学校全体として取り組みやすい環境を作った。 【栄養教諭による指導】 ○試合前後の食事、体調管理 　備南東総体、新人戦に合わせて指導を行い、計画した内容がすぐに実践できるようにした。 ○個別的な相談指導 　食事調査の結果から、朝食にスポットを当てて行うことにしたことで、その後の指導も朝食に関する内容に統一することができた。また、行動計画を立てる際、「いつ」「何を」「どのくらい」「どうやって」行うのかを具体的に計画し、実践しやすくした。実践・記録に使用した「食事・生活日記」は、朝練の時に記入、１週間ごとに顧問に提出するなど、顧問の協力を得ることで選手の意欲を持続させることができた。 ○朝食カードバイキング 　体重維持に必要なエネルギー量を計算し、個人に合った朝食をバイキングするようにした。料理のエネルギー量一覧表を配布し、自分が選んだ朝食のエネルギー量を計算できるようにすることで、過不足を調整し、家庭でも参考にできるよう工夫した。また、バイキングで使用するトレーにスポーツ選手の食事基本スタイルを示し、それに合わせてカードを取ることで、栄養バランスが整うようにした。スポーツ選手の食事基本スタイルはラミネート加工し、家庭でも活用できるようにした。 ○給食時指導「中学生に必要な食事の量」 　残さず食べようという意欲を持たせるために、中学生の推定必要エネルギー量や給食のエネルギー量を示した。また、ごはんの残量が多いことから、１食分のごはんの量を盛り付け表横に掲示し、給食当番が参考にできるようにした。 　○保健体育「食生活と健康」 　給食を参考に牛丼のみの献立の栄養バランスを整える活動を取り入れ、ファストフードでも組み合わせ次第でバランスよく食べられることが分かるようにした。また、自分ごととしてとらえられるよう、自分の食生活についての問題点と改善策を考える活動も行った。

	【企業との連携】 〇食育講演会 　生徒全員が興味を持って講演を聞くことができるよう、講師への質問用紙を活用し、事前指導を行った。講演に質問内容を取り入れていただき、生徒が知りたいことが分かる講演にしていただくことで、生徒は真剣に講演を聞くことができた。
７　主な成果	【集団としての成果】 〇骨格筋量が増加した生徒・・・７５％ 〇朝食を毎日食べている生徒・・・８９％　→　９４％ 〇栄養バランスを考えて食べている生徒・・・３％　→　６９％ 〇練習試合での持参物の変化 　・持参物なし　→　ひとくちサイズのおにぎり、サンドイッチ、ゼリー飲料 〇試合、練習共に最後までバテずに集中して行えるようになった。 【学校全体としての成果】 〇給食残量の減少 　・特にごはんの残量５０%減
８　主な課題等	〇取り組み期間と成長に見合った数値目標の設定 　・年間目標には数値を用いる。 　・目標に無理がある場合は修正する。 〇選手の意識と家庭との連携 　・行動計画の達成率には個人差がある。 　・休日の食事については個人の意識や家庭環境による影響が大きく、保護者への直接的指導も必要。 〇適切なアセスメントとデータ分析 　・食事調査から個別指導までの期間が空いてしまった。 　・ゴールに向けた適切なアセスメントとデータ分析を行う知識と技術を身に付け、マネジメント能力を高める必要がある。
９　提案等	スポーツをしている生徒に関わらず、成長期の子どもが心身ともに健康に成長するためには、スポーツ栄養の考え方は欠かせない反面、栄養教諭１人で取り組むことは難しい。少しずつ仲間を増やし、学校全体で組織的に取り組むことが最も効果的だと考える。 　また、通常業務と並行して行うに当たり、適切なアセスメントが行えるよう知識を身に付ける事や、大学等と連携し、データ分析を委託するなど共同実施者を設定する事も有効だと考える。