

【様式1】

岡山県学校部活動の在り方に関する「学校部活動方針」実践推進事業 実践事例集

- 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

【岡山県立水島工業高等学校】

1 実践テーマ	II 合理的でかつ効率的・効果的な活動実践																									
2 実施対象部活 (学年・人数)	ウエイトリフティング 令和6年度(3年3名、2年5名、1年7名)																									
3 実施期間	令和6年6月～令和7年2月(9か月)																									
4 達成目標	体重を増やし、筋肉量を5%アップすることを目標とし、パフォーマンスの向上を図るとともに、体の変化や自分自身を理解する。 試合で試技成功率を6本中4本以上にすることで、大会成績を向上させる。																									
5 取組内容	<p>◎食に関して正しく理解し実践するために、講師を招いて食事について学び効率的・効果的な食事を摂り、理想的な体作りを目指す。また、体組成計を利用し、客観的に体の状況を確認できるようにするとともに、一部の生徒にDNA検査を行い、効率的な体づくりについて研究する。</p> <p><食に関する取組計画></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="5">令和6年</th> </tr> <tr> <th></th> <th>基礎知識</th> <th colspan="3">実践編：自己管理能力を高める</th> </tr> <tr> <th></th> <th>6月</th> <th>8月</th> <th>10月</th> <th>12月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1年生</td> <td rowspan="3">『からだを作る食事』 全体セミナー 保護者向け なぜ食事が大切なのか。データに基づいたお話</td> <td rowspan="3">参加型セミナー 『補食とお菓子』 『コンビニでの昼食の選び方』 いつも食べている補食の糖質・脂質・タンパク質の確認 プロテインを摂る場合 サンプル持参 エネルギー量が書いてある補食カード ジュースの糖分量サンプル お菓子の脂質量</td> <td rowspan="3">参加型セミナー 『朝食』 『競技特性』 『増量&減量』 いつもの朝食はどのくらい？ 朝食が食べられない時の補食の取り入れ方 昼・夕の摂り方 時短朝食 ウエイトリフティングの競技特性 増量&減量について</td> <td rowspan="3">最終話 個別アドバイス</td> </tr> <tr> <td>2年生</td> </tr> <tr> <td>3年生</td> </tr> </tbody> </table>				令和6年						基礎知識	実践編：自己管理能力を高める				6月	8月	10月	12月	1年生	『からだを作る食事』 全体セミナー 保護者向け なぜ食事が大切なのか。データに基づいたお話	参加型セミナー 『補食とお菓子』 『コンビニでの昼食の選び方』 いつも食べている補食の糖質・脂質・タンパク質の確認 プロテインを摂る場合 サンプル持参 エネルギー量が書いてある補食カード ジュースの糖分量サンプル お菓子の脂質量	参加型セミナー 『朝食』 『競技特性』 『増量&減量』 いつもの朝食はどのくらい？ 朝食が食べられない時の補食の取り入れ方 昼・夕の摂り方 時短朝食 ウエイトリフティングの競技特性 増量&減量について	最終話 個別アドバイス	2年生	3年生
令和6年																										
	基礎知識	実践編：自己管理能力を高める																								
	6月	8月	10月	12月																						
1年生	『からだを作る食事』 全体セミナー 保護者向け なぜ食事が大切なのか。データに基づいたお話	参加型セミナー 『補食とお菓子』 『コンビニでの昼食の選び方』 いつも食べている補食の糖質・脂質・タンパク質の確認 プロテインを摂る場合 サンプル持参 エネルギー量が書いてある補食カード ジュースの糖分量サンプル お菓子の脂質量	参加型セミナー 『朝食』 『競技特性』 『増量&減量』 いつもの朝食はどのくらい？ 朝食が食べられない時の補食の取り入れ方 昼・夕の摂り方 時短朝食 ウエイトリフティングの競技特性 増量&減量について	最終話 個別アドバイス																						
2年生																										
3年生																										

<取組の様子>



<アンケートより>

- ・ バランスよく栄養を摂ることで、部活の質の向上につながる
 - ・ 間食や補食の大切さを学んだ 等
- (○受講することができてよかった 100%)

<体重と筋肉量の変化>

- ・ 体重増加率 平均 103.36% (7月→1月)
- ・ 筋肉増加率 平均 103.7% (7月～1月間 最大値の比較)

◎強豪大学を訪問し、食事のタイミングやプロテインの摂取方法や補食について学び、実生活やトレーニングに活かす。

<訪問中の様子>



<プロテインサーバー>



<アンケートより>

○補食、食事について

- ・ 増量する時は炭水化物や米を食べる。減量の際も炭水化物は抜かない。
- ・ 練習後に補食としてプロテインを摂っている。
- ・ 時間や量を気にして摂取していた。 等

○その他

- ・ 声を出すことでやる気を出すきっかけにもなることが分かった。

- ・自分のペアが練習をしているときに、次に自分が練習する重量を決めておくことの重要性を学んだ。
- ・大きい声で応援されると、すごくやる気が出ることが分かった。
- ・遠征に行く前、少しは練習についていけると思っていたが、実際のところ、練習は甘くなかった。己のスタミナの無さに気づいた。声や一本一本を大事にして取り組んでいきたい。 等

◎メンタルトレーニングを行い、成功率をあげるなど、パフォーマンス向上につなげ、大会成績の向上を目指す。

<取組の様子>



<アンケートより>

- ・自分の弱いところがわかったので直していきたい。
- ・メンタルトレーニングとはどういったものか考えたこともなく、この講習を受けて感じたのは、自分の弱み強みなどが分かったことだ。例えば、急かされたりプレッシャーをかけられると、本来より視野が狭くなったりこわばったりしてしまうことなどが分かった。自分自身のことだが知らないことは意外とたくさんあるということを知った。 等

(○受講してよかった 100%)

○メンタルトレーニング後の記録会 成功率 64.8% (6本中4本成功 66.6%)

6 取組における工夫点

- ・実際に体重や筋肉量がどう変化しているか、体組成計を利用し筋肉量などを数値化し、自己の変化を意識できるようにした。
- ・大学生と高校生の競技への取り組み方の違いを感じられるように、強豪大学の視察を実施した。また、生徒が直接学生にアンケートを行うことで学ぶ意識を高めるようにした。
- ・今回の取組について、説明を行い、理解した上で取り組めるように注意した。

<p>7 主な成果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食事や補食について学ぶことができ、食事の重要性を実感するとともに、自己の体の変化を意識することができるようになった。また、自己管理への意識が高まり朝食や補食について考えることができるようになった。 ・強豪大学での視察を行ったことで、食事のことだけでなく練習の仕方や取り組む姿勢などを学ぶことができた。見たり聞いたりするだけでなく、実際に感じることで多くのことを学ぶことができた。 ・メンタルトレーニングを行い、生徒自身が自分自身の事を客観的に知ることができた。簡単な検査だが、プレッシャーがかかった時に本来の力が発揮できるかなどを知り、また、自分の傾向を知ることで今後の対応方法が少しでも分かったのではないかと思う。また、プレルーティンを行うことで集中力を高めることができることを学び、自分に合ったプレルーティンを意識して取り入れようとしている。
<p>8 主な課題等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食事について理解していても実践できない、しない生徒もいるため、保護者の協力や必要性を継続して伝えていかなければいけない。また、今回のデータを活かすために、継続して記録をとり、体の変化を数値化し競技力向上につなげていく。 ・練習中の集中力やモチベーションを高く保つために、合宿に行くなどいろいろな手立てが継続的に必要。(競技特性から練習試合はない。) ・メンタルトレーニングを1回の受講で終わらせるのではなく継続して受講していくことで、自分自身をより理解でき、いろいろなことに対応できるようになる。
<p>9 提案等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○体を作る、調子を整えるために食に関して考える機会を作り継続的に伝える。 ○体の状態を知るために、練習前後に体重を測る。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分のベスト体重を見つけることにつながり、パフォーマンスがアップする。 ・自分自身の変化に関心を持つ。 ・熱中症の予防につながる。 ○最適な心理状態を意図的にコントロールするために、メンタルトレーニングを取り入れる。 ○自分自身の特性や特徴、身体のことをよく知り、理解することで意識が変わり行動が変わる。