

【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

【岡山県立岡山南高等学校】

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)	陸上競技部(2年14名、1年18名) 女子バスケットボール部(2年6名、1年7名)
3 実施期間	令和6年5月～令和7年1月(9か月)
4 達成目標	1 定性評価(アンケート調査や意識調査等)と定量評価(体組成計・ヘモグロビン量測定器での記録の継続)で効果を検証する。 2 栄養を学ぶ生徒が競技の課題に応じた食育のレシピ集を考案することができる。 3 学校全体の部活動の活性化及び生徒全体が健康的な高校生活を送ることができる保健委員会と連携をして、全校生徒に対して、課題解決策の情報収集や専門家による指導等を定期的にまとめた通信により広報活動を進める。
5 取組内容	1 計測(月1回の計測) ①体組成計での筋肉量、骨量、BMI測定。 ②アストリム測量器でのヘモグロビン量の測定。 生徒が自分たちで計測できるように、マニュアルを作成し計測した。 計測日程は、顧問と相談し大会前は避け、比較的時間と気持ちの余裕がある日に設定した。補習や検定等で計測できなかった場合は、保健室に保管しておき、各自で計測する。 ★取組内容★ <取組1 計測> 月1回程度 体組成計での筋肉量・BMI測定 アストリムでのヘモグロビン測定 

2 学びからの実践

①学ぶ

<講演会>

株式会社明治が実施している「高校生のための健康応援セミナー」に、朝食と補食の大切さを教えていただくことを目的として申し込みをした。まず、リモート会議を行い本校の状況から課題を見出し、教えていただく内容を確認した。その後、講演会では対象部活動の部員、保健委員会、家庭クラブ員が参加して、高校生における朝食・補食の大切さや熱中症予防、必要なたんぱく質の量や食材等について教えていただき、何をどれだけ食べればよいか理解することができた。

<見学>

家庭クラブ員が、味の素ナショナルトレーニングセンターを見学した。トップアスリートたちの1食分の模型や食事内容等を教えていただき、運動部の活動に必要な栄養素と食材の組み合わせ等を学ぶことができた。

<アドバイザーによる指導>

本校のアドバイザーとして、くらしき作陽大学の影山千絵先生にご指導いただくことができた。生徒が日常における食生活の悩みや食事調査から改善すべき点をアドバイスいただいた個人指導、また全体に対しての講演会、さらには次のレシピの考案についてのご指導もいただくことができた。

*アドバイザーによるサポート
くらしき作陽大学 影山先生

個別指導



講演会



健康指導



②実践

(1) レシピの考案

生活創造科2年生の「栄養」の授業を選択している40名が、目的に応じて必要な栄養素が摂取できる朝食・補食に適している「おむすび」のレシピを考案した。

(2) 試作

<取組2②実践>

栄養を学ぶ生徒による朝食・補食に摂取できるおむすびレシピ考案！



レシピ作成！



何度も試作！

(3) レシピ集・ポスターの作成。

レシピがすぐ読みとれるためにポスターにはQRコードを掲載した。



③広報活動

(1) 試食

運動部を対象におむすびの試食を提供した。家庭クラブ員、保健委員会、応援部が参加し、多くの運動部の生徒へ提供することができた。生徒からは、「疲れが違う気がする」「これなら自分でも作れそう」といった前向きな意見を聞くことができた。

(2) 料理講習会開催（家庭クラブ主催）

運動部を対象としたおむすび講習会を開催した。目的に応じた具材を知り、その量や調理方法など理解することができた。

<取組③ 広める 家庭クラブによる取り組み>



おむすび講習会



補食の試食



(3) 保健だよりによる広報活動。

保健委員会が月に1回、生徒の状況や行事に対する留意点等をまとめて、放送やクロムブックで配信している。保健委員の生徒が学校全体に向けて発信することで、より身近な自分達の課題としてとらえて、意識できるようになった。

＜ 取組③ 広める 保健委員による取り組み＞

★保健だより

今年度記事テーマと発行日

6月	「睡眠」	(6/17)
7月	「タイムマネジメント」	(6/24)
9月	「運動と栄養」	(9/13)
10月	「休養」	
11月	「食事」	
12月	「睡眠」	

(Coming soon)



6 取組における工夫点

1 学校全体から協力を得られるように連携を大切にする。

日頃から学校全体の生徒の健康を意識し見守っている養護教諭を中心とした保健委員会と、家庭科を学ぶ生徒で構成されている家庭クラブが連携して、この事業に取り組み、対象の部活動の顧問や部員以外にも活動を広げていくことで教職員みんなに協力を得ることができ、生徒同士もお互いの健康を意識して合えることができた。

2 生徒の学科の学びを活かす。

生徒達が学科の学びを活かしてこの食育事業と関わらせていくことにより、対象の部活動だけではなく自分たちの課題であると捉え、課題解決に向けた主体的な活動へと繋げていくことができた。さらには、進路目標へとつながっていくよい機会になることを期待して、主体的に学習し活動できる場を設けた。

3 保護者の理解を得る。

この事業を始めるにあたり、対象部活動の保護者宛に文書を配付して、事業に対するご理解とご協力をお願いした。食育サポートは、毎日の食事が大切である。生徒だけでは、補えない部分もあり、パフォーマンスアップのためには、金銭面での負担も生じるため、保護者の協力を得られるように、事業の目的を明確にし、文書で伝えた。

7 主な成果

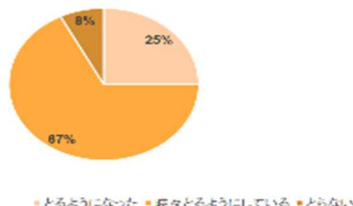
- 1 補食について、摂るようになった・ときどき摂るようになった意見を肯定意見として、92%もの生徒が摂るようになっている。

また、補食での栄養素は、筋肉をつくるたんぱく質、エネルギーを補う炭水化物、疲労回復のためのビタミンという順で多くなっている。

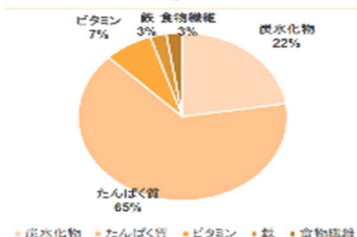
<資料1>

補食について

Q 食育サポートを受けて補食を摂るようになりましたか？



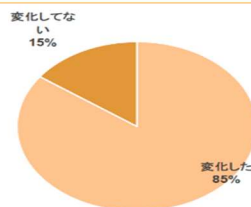
Q 補食で意識して摂るようになった栄養素は何ですか？



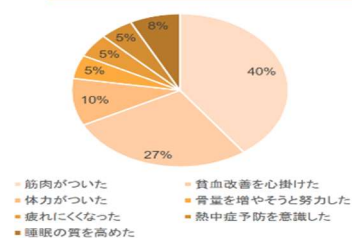
- 2 計測についての身体と意識については、変化した生徒が85%いた。どのように変化したかについては、筋肉がついた、貧血改善を心がけたの順で多い。

計測について

Q 計測をして、身体や意識は変化しましたか？

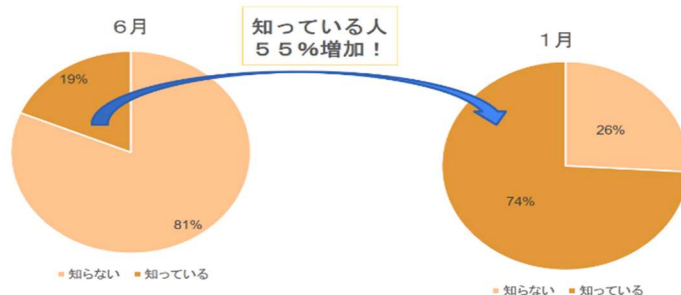


Q 計測をして、どのように変化しましたか？



- 3 試合の前日に食べるとよい食べ物を知っていますか？の問いに対しては、6月には知っていると回答した生徒は19%であったのが、1月には74%となり、55%アップした。

Q 試合の前日に食べるとよい食べ物を知っていますか？



さらに、この食育事業を受けて対象部員全員が良かったと答え、さらに継続して測定していくことで、よりパフォーマンスアップに繋げていきたい。

8 主な課題等	1 今回は、クロムブックで各自の記録を行ったが、記録をつけて保管することが定着できない生徒もいたため、個人情報を守りながらも確実に記録を残していく方法を見出す。 2 定性評価は効果を検証できたが、定量評価までは日数が短いこともあり、計測内容の成果を出すことができなかった。継続した計測が必要である。 3 生徒が目的に応じた食事を摂取するためには、経済面の課題がある。家庭での協力は必要不可欠となるため、経済的に負担の少ない食事のサポートを研究していくことも課題としてあげられる。
9 提案等	1 高校の特色である学科や教科の学びを活かし、生徒が主体的に活動できる機会を作る。 2 研究を進めていくにあたり、活動主体となる場の教員や生徒の連携を密にして取り組むことで、学校全体に活力を与えることができる。