

【様式1】

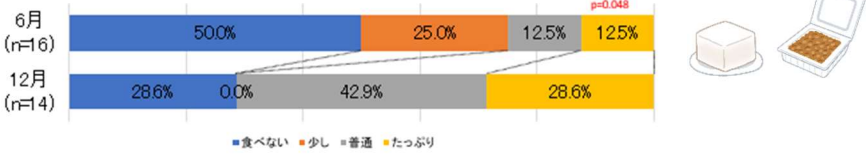
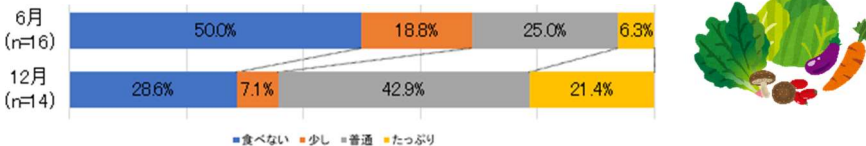
岡山県運動部活動の在り方に関する「運動部活動方針」実践推進事業 実践事例集

- I 部活動を通じた食育の実践
- 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

【倉敷市立庄中学校】

1 実践テーマ	I 部活動を通じた食育の実践
2 実施対象部活 (学年・人数)	野球部 (3年男子4名、2年男子4名、1年男子6名・女子2名)
3 実施期間	令和5年5月～令和5年12月
4 達成目標	<p>① 朝食を毎日食べる生徒の割合の増加 (75%→80%以上)</p> <p>② 野菜、肉などのバランスをいつも考えて食べている生徒の割合の増加 (12.5%→50%以上)</p> <p>③ 自分の体にとって、必要な食事の量をよく知っている生徒の割合の増加 (25%→50%以上)</p> <p>④ 試合前日の夕食に、どんなものを食べるとよいか (よく)知っている生徒の割合の増加 (50%→50%以上)</p> <p>⑤ 試合当日の朝食に、どんなものを食べるとよいか (よく)知っている生徒の割合の増加 (37.5%→50%以上)</p>
5 取組内容	<p>〈学校全体〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○給食時間における動画による指導 <ul style="list-style-type: none"> ・「中学生に必要な食事の量を知ろう」 ○学校給食でスポーツ応援献立の実施 ○食育講演 <ul style="list-style-type: none"> ・「中学生とスポーツ栄養」天満屋女子陸上競技部 向井智春管理栄養士より ○読書週間にスポーツと栄養に関する本の紹介コーナーの設置 ○食育通信の発行(2回) ○全校集会 <ul style="list-style-type: none"> ・栄養教諭による食育講演「スポーツと栄養」 ・給食委員会による振り返りクイズ <div data-bbox="941 1697 1157 1832" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>第4問 カルシウムの吸収を促進させるためには、何をいっしょに食べるとよいでしょう。</p> <p>①ビタミンCが多い果物 ②ビタミンDが多いきのこ類</p> </div> <p>〈野球部〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○栄養教諭による食指導 <ul style="list-style-type: none"> ・「スポーツと食事」「試合前後の食事」「自分に合った食事の量を知ろう」 ○個別指導 <ul style="list-style-type: none"> ・身体測定、アンケート、食事調査の結果をもとに面談



	<p>○企業・大学等と連携した指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「熱中症からカラダを守ろう」大塚製薬より ・川崎医療福祉大学 野球部選手による技術指導及び食指導 																														
<p>6 取組における工夫点</p>	<p>○スポーツ応援献立では、強いからだをつくり、スポーツの疲れをとり、体調を崩さないよう免疫力を高めてくれる栄養素や食材について、給食時間の放送で紹介し、その内容をまとめた掲示物を各クラスへ配付した。</p> <p>○食育講演での向井管理栄養士への質問とその回答は食育通信に掲載した。</p> <p>○全校集会では、講演内容について理解が深まるよう、給食委員会による振り返りクイズを取り入れた。</p> <p>○野球部への食指導「自分に合った食事の量を知ろう」では、自分に必要なごはんの量を計算し、いつも食べているごはんの量を自分で茶碗に盛って計ることで比較させた。また、「かん・たんカード」を使い、自分の朝食のたんぱく質の量を計算し、中学生に必要な1日のたんぱく質の量と比較させた。</p> <p>○食事調査では、くらしき市版ヘルスジャッジを使い、どんな料理を追加し、どの食材の量を増やすと栄養バランスがよくなるのかをグラフで示し、よりよい食事を可視化できるようにした。</p>																														
<p>7 主な成果</p>	<p>① 朝食を毎日食べる生徒の割合の増加 (75%→85.7%) 達成</p> <p>② 野菜、肉などのバランスをいつも考えて食べている生徒の割合の増加 (12.5%→42.9%) 未達成</p> <p>・朝食に豆腐や納豆を食べる生徒の割合の増加</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>時期</th> <th>食べない</th> <th>少し</th> <th>普通</th> <th>たっぶり</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6月 (n=16)</td> <td>50.0%</td> <td>25.0%</td> <td>12.5%</td> <td>12.5%</td> </tr> <tr> <td>12月 (n=14)</td> <td>28.6%</td> <td>0.0%</td> <td>42.9%</td> <td>28.6%</td> </tr> </tbody> </table> <p>・朝食に野菜やきのこを食べる生徒の割合の増加</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>時期</th> <th>食べない</th> <th>少し</th> <th>普通</th> <th>たっぶり</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6月 (n=16)</td> <td>50.0%</td> <td>18.8%</td> <td>25.0%</td> <td>6.3%</td> </tr> <tr> <td>12月 (n=14)</td> <td>28.6%</td> <td>7.1%</td> <td>42.9%</td> <td>21.4%</td> </tr> </tbody> </table> <p>③ 自分の体にとって、必要な食事の量をよく知っている生徒の割合の増加 (25%→42.9%) 未達成</p> <p>④ 試合前日の夕食に、どんなものを食べるとよいか (よく)知っている生徒の割合の増加 (50%→64.3%) 達成</p> <p>⑤ 試合当日の朝食に、どんなものを食べるとよいか (よく)知っている生徒の割合の増加 (37.5%→57.1%) 達成</p> <p>○各項目で目標値に対し増加傾向がみられた。①④⑤については目標値に達成したが、②③については目標値には達成しなかった。</p> <p>○講演等を実施した生徒に比べ、さらに栄養教諭による個別の食指導や企業・大学等と連携した指導を合わせて実施した野球部のほうが、目標値に対する上昇率が高く、朝食を毎日食べる習慣や栄養バランスを考えて食事をするといった行動変容がみられる割合も多かった。</p>	時期	食べない	少し	普通	たっぶり	6月 (n=16)	50.0%	25.0%	12.5%	12.5%	12月 (n=14)	28.6%	0.0%	42.9%	28.6%	時期	食べない	少し	普通	たっぶり	6月 (n=16)	50.0%	18.8%	25.0%	6.3%	12月 (n=14)	28.6%	7.1%	42.9%	21.4%
時期	食べない	少し	普通	たっぶり																											
6月 (n=16)	50.0%	25.0%	12.5%	12.5%																											
12月 (n=14)	28.6%	0.0%	42.9%	28.6%																											
時期	食べない	少し	普通	たっぶり																											
6月 (n=16)	50.0%	18.8%	25.0%	6.3%																											
12月 (n=14)	28.6%	7.1%	42.9%	21.4%																											

8 主な課題等	○栄養指導のための時間の確保 ○部活動顧問との連携・協力体制の強化 ○具体的な行動目標の設定 ○保護者との連携
9 提案等	○くらしき市版ヘルスジャッジを使用し、よりよい食事を可視化する食指導。 ○かん・たんカードを使用した朝食でのたんぱく質摂取の食指導