



【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

【倉敷市立児島中学校】

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)	ソフトテニス部 (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))
3 実施期間	令和5年6月～令和6年2月
4 達成目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・70%の選手の骨格筋量の増加を目指す。</li> <li>・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。</li> </ul>
5 取組内容	<p>【実態把握】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食・運動・生活についてのアンケート、くらしき市版ヘルスジャッジによる食事調査、試合時の食事内容、体組成測定</li> </ul> <p>【栄養教諭による指導】</p> <p>○ソフトテニス部への指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・7月：試合時の食事の取り方</li> <li>・8月：成長期に必要な食事、体に必要な栄養素（中学生用食育教材『「食」の探求と社会の広がり（文科省）』を使用）</li> <li>・12月：個人に合わせた主食量</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>○学校全体への指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・6月～：中学生の平均的な食事量の指導（給食の展示食）</li> <li>・6月～2月：スポーツと栄養（給食だより）</li> <li>・7月：「健康集会」残量調査結果と熱中症対策につながる栄養指導</li> <li>・通年：給食委員会活動「給食残量調査、給食に関する校内放送」</li> </ul>

【学外との連携】

- ・ 8月：トレーニング効果を高める食事・実技指導  
(NTT 西日本 長江光一選手)



- ・ 8月：味の素ナショナルトレーニングセンターの視察及び研修会（部顧問）

運動面・自分たちで考え練習に励む  
・練習中の確認作業や分析などをリアルタイムで確認できるようカメラを設置  
食事面・栄養成分表示カード（料理カテゴリー、栄養成値栄養表示マーク）があり、どの料理を食べるとどれだけの栄養素が取れるのかがわかる  
・何を食べるかではなく、何のために食べるのか、誰と食べるのかが大切  
・生活においては、食事と睡眠が土台となっている  
・偏食のある人は、代替の食事を考えることで、栄養素を管理できる

- ・ 9月：日本スポーツ栄養学会第9回大会への参加（栄養教諭）
- ・ 12月：成長期の中学生に必要な栄養について（食・運動・生活についてのアンケート、食事調査の集計結果をもとに）  
(川崎医療福祉大学 四元晴輝先生)
- ・ 12月：成長期の中学生がケガをしないためのトレーニングの方法と食事  
(フィジカルトレーナー 高川亜紀氏)



【企業との連携】

- ・ 7月：健康集会「見直そう！水分補給」  
(株式会社明治)
- ・ 12月：学校保健委員会「考えよう！成長期の体づくり」(株式会社明治)



6 取組における工夫点

【ソフトテニス部への取組における工夫】

○「トレーニング効果を高める食事・実技指導」では生徒だけでなく保護者への参加も促し、家庭全体で食についての意識の啓発につなげた。3年生の部員にも参加を呼びかけ、トップアスリートから直接食事・実技の指導を受けることで、食事と運動の関係について意識をより高められるようにした。練習や試合時にパフォーマンスを維持する方法として、水分や補食を摂取するタイミングや量、内容を具体的に教わる事ができた。

また、部員が記入する講習会の感想用紙の項目立てを工夫した。

- ・講習会（実技）について
- ・食事面について
- ・明日からの部活動について
- ・家庭から

とすることで、食と運動について具体的に意識させることにした。

○フィジカルトレーナーから生徒は身体がかたく、ケガなどにつながりやすいことを指摘され、ストレッチが必要なことに気づくことができた。よい姿勢をつくることで、日頃のトレーニングやストレッチの効果を高めることの大切さを学ぶことができた。トレーニング方法の指導は、他の運動部も一緒に参加することで学校全体への波及効果につながった。

○食・運動・生活についてのアンケートと食事調査の集計結果から、運動部の生徒に必要な栄養素が十分取れていない人が多く、朝食時にたんぱく質源と野菜を食べていない人が多いことがわかった。そこで、朝食の内容の改善として、3ステップの具体例をあげて、「いつ・どこで」「何を・どれくらい」「どのように」など項目ごとに考えさせることで、生徒の意識変化を促した。

○食・運動・生活についてのアンケートと食事調査の集計結果から、運動部の生徒に必要な栄養素が十分取れていない人が多く、朝食時にたんぱく質源と野菜を食べていない人が多いことがわかった。そこで、朝食の内容の改善として、3ステップの具体例をあげて、「いつ・どこで」「何を・どれくらい」「どのように」など項目ごとに考えさせることで、生徒の意識変化を促した。

○くらしき市版ヘルスジャッジの「からだチェック」を使い、身長や体重等を入力することによって、自分に必要な1日のエネルギー量の目安を知り、個人にあったごはんの量を確認できるようにした。

【学校全体への取組における工夫】

○給食だよりは、「スポーツと栄養」をテーマに連載の形をとり、栄養バランスの良い食事の大切さを継続して発信した。また、保護者からの意向や質問コーナーを設け、家庭との連携・協力を図った。

○企業の栄養士が生徒に直接指導を行った。専門家からの話として生徒は熱心に聞いていた。

ソフトテニス部「トレーニング効果を高める食事・実技」講習会  
年 組 名 前

1. 今日の講習会の感想を書きましょう。
2. 食事面での話を聞いて、わかったこと、考えたことを書きましょう。
3. 今日の講習会を通じて、明日からはどのように部活動をしていこうと思いますか？
4. おうちの方から感想等あればお願いします。

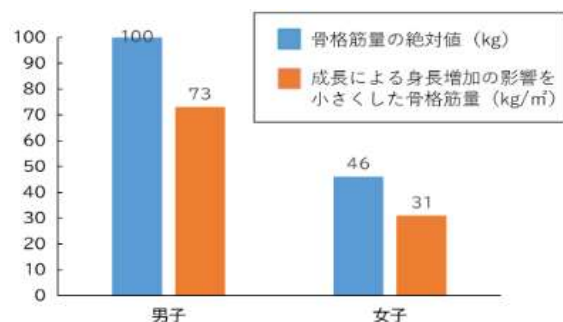
7 主な成果

【ソフトテニス部の成果】

○体組成測定より

- ・骨格筋量の増加した生徒の割合

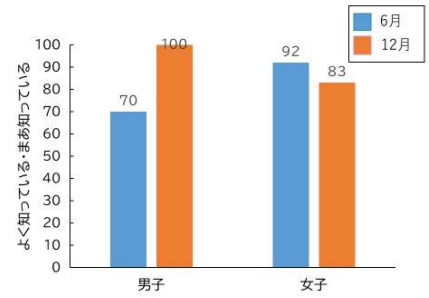
男子は目標を達成。



○調査結果より

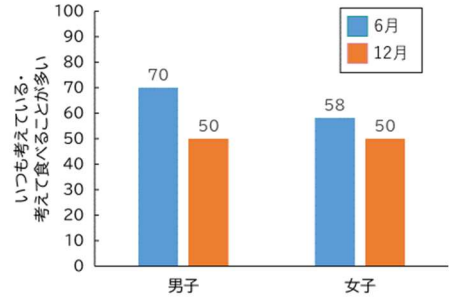
- ・栄養バランスを考えた食事のメリットを感じている生徒の割合

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。

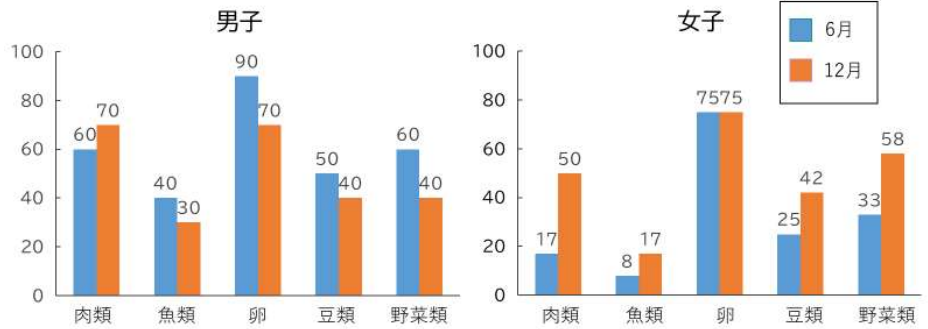


- ・食事バランスを考えた食事を摂取することができる生徒の割合

男女ともに減少している。



- ・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



男女とも、朝食をとることの大切さを意識した食事内容になってきている。

- ・間食で習慣的に摂取している食品

減少した物：スナック菓子、アイスクリーム

増加した物：ヨーグルト、菓子パン、おにぎり、果物

練習や試合の時に持ってくる物の変化を感じることができる。

○試合時の食事より

- ・こまめに摂取できるものを工夫して持参
- ・おにぎり、果物の持参の増加

8 主な課題等

○保護者との連携・協力

- ・試合時に持参している食事から、運動時にどのような食品が必要であるかわかってきているが、実際の食事においては、変化が見られない生徒もいる。これは個人の意識や家庭環境による影響も考えられる。中学生の場合、食事や補食については保護者の協力が必須となるため、家庭へのアプローチも効果的に行う必要がある。

- ・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が男女とも減少傾向だった。一因として食について学ぶことで意識が高まり、実際の

	<p>食生活では「まだ不十分」と感じている生徒が増えたためと考えられる。</p> <p>○科学的データの活用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体組成の測定を行うのと同時に四肢の弛緩時と緊張時の測定を行ったが、測定値としても食事との関係性から見ても有用な結果を得ることができなかった。期間や測定方法を再検討し、大学等と連携してデータを整理する必要がある。</li> <li>・ヘモグロビン量の測定も行ったが、期間中は指導が必要なほど低値な生徒がいないことが確認できた。今後も定期的に測定し、経過をみたい。</li> </ul>
<p>9 提案等</p>	<p>○引き続き指導を継続することで、大会前後や試合当日の食事の変容につなげていけるようにする。</p> <p>○1年間ではなく、もっと長期の取り組みを行うことで運動と骨格筋量と食事の関係性が見えてくると思われる。</p> <p>○教職員や保護者へも食育指導を実施し、連携を強化することで効率的に成果が得られると考える。</p>