

令和5年度「運動部活動方針」  
実践推進事業  
優良事例発表会

令和6年2月15日

「部活動を通じた食育の実践」  
倉敷市立庄中学校 野球部

倉敷市立庄小学校  
栄養教諭 井戸 泰子

1

## 1 学校概要

- 生徒数: 417名
- 対象: 野球部  
部員数: 16名
  - 1年生(男子6名 女子2名)
  - 2年生(男子4名)
  - 3年生(男子4名)

チームの目標: みんなで練習して、  
県大会を目指す。

2

## 2 研究の目的

### <現状と課題>

- ・朝食を毎日食べる  
全体75.1% 野球部75.0%
- ・野菜、肉などのバランスをいつも考えて食べている  
全体26.7% 野球部12.5%
- ・自分の体にとって、必要な食事の量をよく知っている  
全体25.4% 野球部25.0%
- ・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  
全体25.7% 野球部25.0%
- ・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  
全体25.1% 野球部12.5%

ベストパフォーマンスを発揮するために食を意識している生徒の割合は少ない。

3

## 2 研究の目的

ベストパフォーマンスを発揮するために必要な食事の取り方を理解し、実践できる生徒を増やす。

### ○ 到達目標

- ・朝食を毎日食べる生徒の割合の増加
- ・栄養バランスを考えて食べる生徒の増加
- ・自分の体にとって、必要な食事の量を知っている生徒の増加
- ・試合前の食事に、どのようなものを食べるとよいか知っている生徒の増加

4

## 2 研究の目的

### <現状と課題>

- ・朝食を毎日食べる  
全体75.1% 野球部75.0% →80%以上
- ・野菜、肉などのバランスをいつも考えて食べている  
全体26.7% 野球部12.5% →50%以上
- ・自分の体にとって、必要な食事の量をよく知っている  
全体25.4% 野球部25.0% →50%以上
- ・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  
全体25.7% 野球部25.0% →50%以上
- ・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  
全体25.1% 野球部12.5% →50%以上

ベストパフォーマンスを発揮するために必要な食事の取り方を理解し、実践できる生徒を増やす。

5

## 3 取組内容

### ○ スケジュール表

対象 月	学校全体	
		部活動
4月		
5月		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 身体測定 (身長・体重・体脂肪率・骨格筋量)</li> <li>* ヘモグロビン推定値</li> <li>個別栄養サポート</li> </ul>
6月	* アンケート調査	★部活動における栄養指導 「熱中症からカラダを守ろう」大塚製薬より
7月	☆動画「中学生に必要な食事の量を知ろう」 (給食時間) ☆食育通信「スポーツ栄養」	* ヘルスジャッジ食事調査 ☆スポーツと栄養
8月		
9月	★食育講演会「中学生とスポーツ栄養」 向井智春管理栄養士より ☆スポーツ応援献立の実施	★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
10月		
11月		☆自分に合った食事の量を知ろう
12月	* アンケート調査 ☆食育通信「スポーツ栄養」 ☆スポーツと食事(全校集会)	* ヘルスジャッジ食事調査 * 生活・食事日記

\* はアセスメント項目 ☆ は栄養教諭による指導 ★ は外部講師による指導(希望保護者対象) 6

### 3 取組内容

#### <学校全体>

- ・給食時間における動画による指導

7月「中学生に必要な  
食事の量を知ろう」

中学生 女子の主食の量 (活動レベルⅡ)



茶わんに  
軽く山盛りが  
目安



- ・9月学校給食で  
スポーツ応援献立の実施



### 3 取組内容

#### <学校全体>

全生徒・全教員・希望保護者対象

天満屋女子陸上競技部

管理栄養士 向井智春氏による食育講演

9月「中学生とスポーツ栄養」

アスリートの食事の基本形(栄養フルコース型の食事)



- ①主食  
(ご飯、パン、麺などの炭水化物)
- ②主菜  
(肉、魚、卵、豆腐などのおかず:  
タンパク質)
- ③副菜、汁物  
(大豆製品、芋、海藻、きのこなど  
のサブおかず: ミネラル、ビタミン)
- ④牛乳、乳製品  
(牛乳、ヨーグルト、チーズなど:  
カルシウム、たんぱく質)
- ⑤果物(ビタミン)

①～⑤のお皿を揃えた栄養フルコース型の食事により、  
栄養バランスのとれた食事になる





### 3 取組内容

<学校全体>

全生徒・全教員対象

・12月全校集会

栄養教諭による  
食育講演  
「スポーツと栄養」



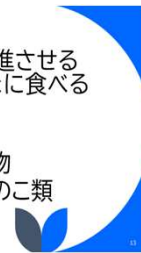
給食委員会による  
振り返りクイズ



#### 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。

- ①ビタミンCが多い果物
- ②ビタミンDが多いきのこ類



11

### 3 取組内容

<野球部>

栄養教諭による食指導

7月「スポーツと食事」

9月「試合前後の食事」



#### 試合当日の朝食



- 1. 主食をしっかり取る
- 2. 油っぽい料理はひかえめにする
- 3. 火を通した物を食べる
- 4. よくかんで食べる

12



### 3 取組内容

<野球部>

栄養教諭による食指導

11月「自分に合った食事の量を知ろう」



13

### 3 取組内容

<野球部>

個別指導

身体計測・アンケート・食事調査の結果をもとに面談



14

### 3 取組内容

#### <野球部>

専門家と連携した指導

- ・6月大塚製薬による講演

「熱中症から  
カラダを守ろう」

- ・9月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

水分減少による主な症状

水分減少率 (体重に占める割合)	主な脱水症状
2%	のどの渇き
3%	強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困ぱい、尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8~10%	身体動揺、けいれん

★ポイント：喉の渇きを感じる前からこまめに水分を補給



15

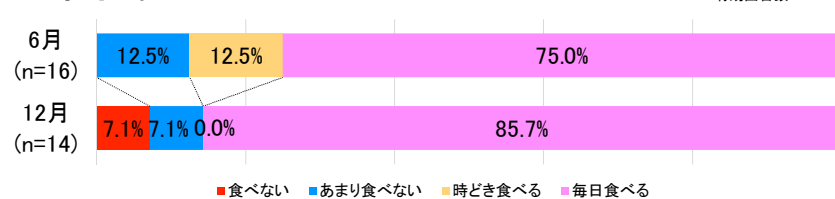
### 4 結果および成果

- ・朝食を毎日食べる

<学校全体> 変化なし



<野球部> 75.0%→85.7%



16

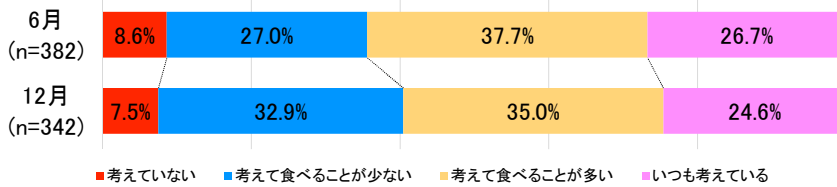


## 4 結果および成果

・野菜、肉などのバランスをいつも考えて食べている

<学校全体>

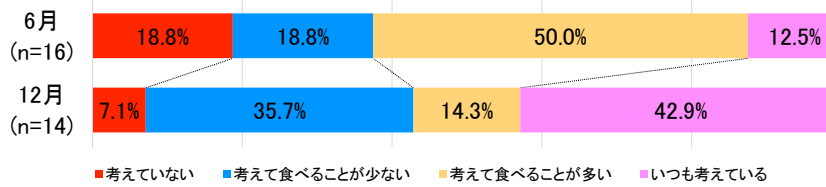
有効回答数:85.0%



<野球部>

12.5%→42.9%

有効回答数:90.9%



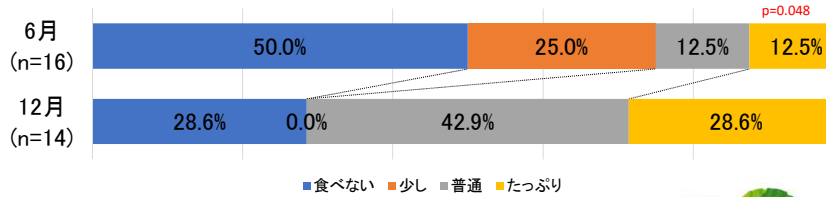
17

## 4 結果および成果

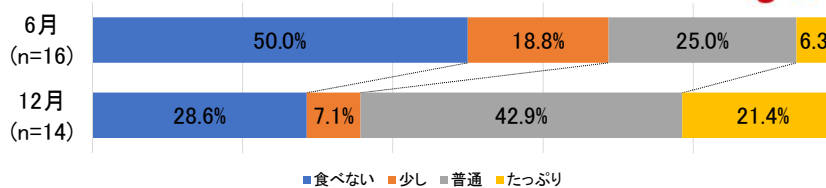
<野球部>

(有効回答数90.9%)

・朝食に豆腐・納豆をたっぷり食べる



・朝食に野菜・きのこをたっぷり食べる



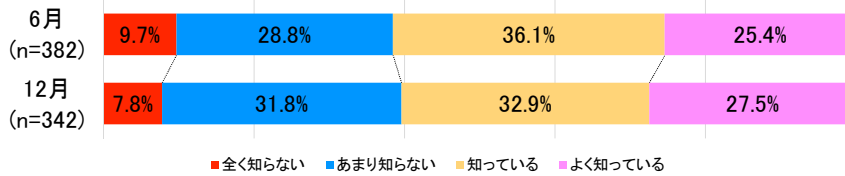
18

## 4 結果および成果

・自分の体にとって、必要な食事の量をよく知っている

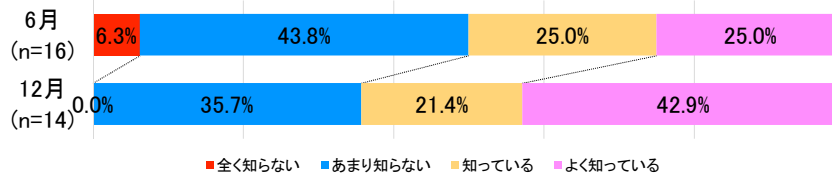
<学校全体> 25.4%→27.5%

有効回答数: 85.0%



<野球部> 25.0%→42.9%

有効回答数: 90.9%



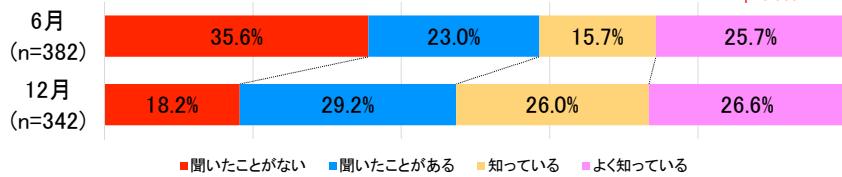
19

## 4 結果および成果

・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

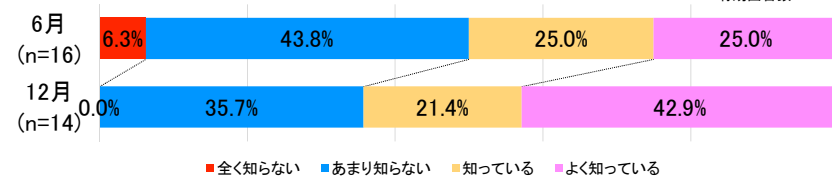
<学校全体> 41.4%→52.6%

有効回答数: 85.0%  
p=0.000



<野球部> 50.0%→64.3%

有効回答数: 90.9%

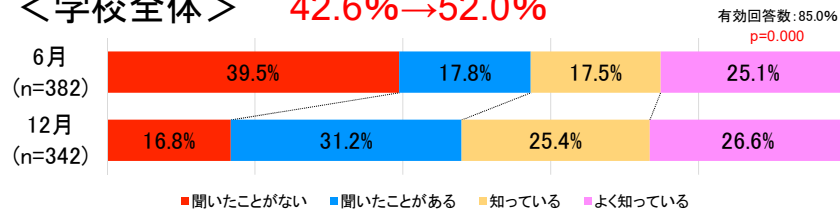


20

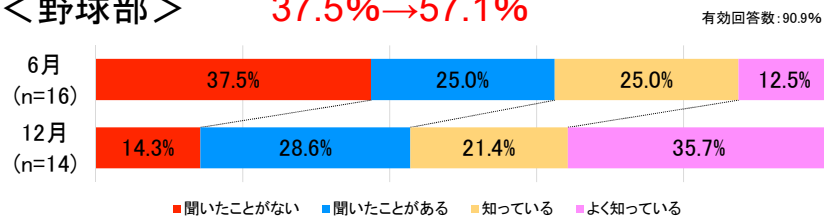
## 4 結果および成果

・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

<学校全体> 42.6%→52.0%



<野球部> 37.5%→57.1%



21

## 5 課題

- 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

22

## 6 提案等

○くらしき市版ヘルスジャッジ  
を利用した個別指導



○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



○くらしき市版ヘルスジャッジ入力時の注意

23

## 7 まとめ

○学校全体への食指導だけでなく、個別指導も行うことで、一定の行動変容がみられた。

項目	現状 学校全体・野球部	目標値	結果
朝食を毎日食べる	75.1%・75.0%	80%以上	75.1%・85.7%
野菜、肉などのバランスをいつも考えて食べている	26.7%・12.5%	50%以上	24.6%・42.9%
自分の体にとって、必要な食事の量をよく知っている	25.4%・25.0%	50%以上	27.5%・42.9%
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	41.4%・50.0%	50%以上	52.6%・64.3%
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	42.6%・37.5%	50%以上	52.0%・57.1%

○ベストパフォーマンスを発揮するための食事の  
取り方や望ましい食習慣の定着・実践につなげる  
ため、継続的に食指導していく必要がある。

24