

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

「**部活動における食育の実践**」
笠岡市立金浦中学校
女子バレーボール部

笠岡市立大井小学校
栄養教諭 西 順子
妹尾 雅子

1

1 学校と部活動の概要

- 対象校:笠岡市立金浦中学校
・生徒数192名(7学級)
- 対象部活動:女子バレーボール部
・部員数 12名(1年生6名 2年生6名)

2

2 研究の目的

<現状と課題>

- ・ 部活動時に貧血症状を訴える生徒がいる
- ・ 自分に必要な食事量を知っている生徒 50%
- ・ 貧血予防の食べ物を知っている生徒 30%

3

2 研究の目的

食事全体のバランスや自分に必要な食事量を理解し、実践に繋げることで貧血症状の予防・改善を目指す。



<達成目標>

- ・ やせの改善
- ・ ヘモグロビン推定値の改善
- ・ 自分に必要な食事量を知っている生徒 100%
- ・ 貧血予防の食べ物を知っている生徒 100%

4

2 研究計画

金浦中学校「運動部活動方針」実践推進事業 スケジュール表

| 月 | 生徒 | | 保護者 |
|-----|--|-------------------------------|---------------|
| | 部活動 | 学校全体 | |
| 5月 | *食生活アンケート調査(22日) | | |
| 6月 | *体組成, Hb推定値測定(13日) | ☆カルシウムについて(6日) ※給食時1年生対象 | |
| 7月 | *食事調査(4日) ☆体組成及び食事調査の結果返却 | | |
| 8月 | ☆必要な食事量について(8日) →ワークシート提出 ★シーガルス食育・技術指導(21日) | | ☆必要な食事量の資料配付 |
| 9月 | ☆試合前後の食事について(12日) *Hb推定値測定(12日) | ☆必要な食事量について(17日) ※給食時2年生対象 | ☆試合前後の食事の資料配付 |
| 10月 | ☆貧血予防の食事について(17日) | | ☆貧血予防の食事の資料配付 |
| 11月 | *食事調査(7日) | ☆試験前の食事について(7日) ※給食時3年生対象 | |
| 12月 | *体組成, Hb推定値測定 食生活アンケート調査(12日) | | |
| 1月 | *身長測定, ワークシート提出(5日) ☆体組成及び食事調査の結果返却(5日) | | |

※1 ☆は栄養教諭による指導、★は外部講師による指導（※現時点での決定事項のみ）

※2 管理職・顧問・栄養教諭・養護教諭は、適宜連携調整を行い、事業を円滑に進める。

3 取組内容～部活動への取組～

① 栄養教諭による指導(生徒の活動)

めあて:自分に必要な食事量を考え, 目標を立てよう



自分に必要なごはんの量を盛り付けてみよう!

1食あたり **200g** 前後

いつも使っている食器で試そう!

6

3 取組内容 ～部活動への取組～

① 栄養教諭による指導(生徒の活動)

3. これからの目標を立てよう!

無理のない目標を立てて、給食やお家で実行しよう。

1食 100g以上、ごはんの量を食べて体を元気にする。
自分に合う食べ方をする。

生徒自身の目標設定

200gを1食でちゃんととろう。
ごはんは「おかわり」で「おかわり」
両方が「おかわり」で「おかわり」
工夫あり

3 取組内容 ～部活動への取組～

保護者への啓発

保護者の声

スポーツをする子どもたちは、成長するためのエネルギーと勉強やスポーツで活動するためのエネルギーの両方が必要のため、多くのエネルギーが必要になります。そこで今回はエネルギー源として、特に重要な「ごはん」の望ましい量についてご紹介します。

結晶1食分のエネルギー量
中学生: 800kcal前後
※一週間で月単位で調整
しています。



～中学生もできる簡単レシピ～

給食でも人気!

| ★ 手作りふりかけ ★ | | 【作り方】 |
|-------------|--------|--|
| 【材料】4人分 | | ① こまつなはゆでた後、細かく切っておく。 |
| こまつな | 120g | ② フライパンに①のこまつなを入れ、汁気がなくなるまで炒める。 |
| かつお節 | 4g | ③ ②にしらす干し、かつお節、ごまを入れて炒め、砂糖、しょうゆ、酒を加えてさらに炒める。 |
| しらす干し | 15g | |
| ごま | 4g | |
| 砂糖 | 小さじ2 | |
| しょうゆ | 小さじ1/2 | |
| 酒 | 小さじ1 | |

※大きさが合ったごはん好みの量をかけて食べてね!

| ★ 卵と塩昆布のおにぎり ★ | | 【作り方】 |
|----------------|-------|---|
| 【材料】2人分 | | ① 耐熱容器に卵を割り入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。 |
| 温かいごはん | 茶碗2杯分 | ② ①にふるわりとラップをかけ電子レンジ600wで1分程度加熱する。 |
| 卵 | 2個 | ③ 卵をくすすように混ぜたら、温かいごはん、塩昆布、小口切りの青ねぎを加えて混ぜ合わせる。 |
| マヨネーズ | 小さじ2 | ④ ラップに包んでにぎればでき上がり。 |
| 塩昆布 | 小さじ2 | |
| 青ねぎ | 小さじ2 | |

レシピの掲載

3 取組内容 ～部活動への取組～

① 栄養教諭による指導(生徒の活動)

めあて: 貧血予防の食事の3つのポイントを知ろう!



9

3 取組内容 ～部活動への取組～

② 専門家(シーガルス)と連携

食育講話及び技術指導



10

3 取組内容 ～学校全体における取組～

③ 給食時指導(各学級で実施)

1年生:「丈夫な骨をつくろう」

2年生:「中学生に必要なごはんの量を知ろう」

3年生:「試験前の食事のポイントを知ろう」



11

4 成果と課題 ～貧血の改善(個人の成果)～

身体計測より:体組成の変化

| 1年生A選手 | 目標値 | 介入前 | 介入後 | 増加率 (%) |
|---------------------|---------------|-------|-------|------------|
| 身長(cm) | - | 158.0 | 159.5 | ↑ 0.9 |
| 体重(kg) | 48.8 | 39.6 | 41.1 | ↑ 3.8 |
| ローレル指数 | 115～145 未満 | 100.4 | 101.3 | ↑ 0.9 |
| ヘモグロビン推定値 (g/dl) | 12.0未満 | 10.6 | 12.0 | ↑ 13.2 |

12

4 成果と課題 ～貧血の改善(個人の成果)～

食事調査より: 摂取エネルギー及び栄養素の変化

| 1年生A選手 | 目標値 | 介入前 | 介入後 | 増加率 (%) |
|-----------------|---------|-------|-------|------------|
| エネルギー (kcal) | 2627 | 1890 | 1908 | ↑ 1.0 |
| たんぱく質(g) | 78~120 | 48.0 | 50.1 | ↑ 4.4 |
| 脂質(g) | 58~88 | 50.0 | 62.0 | ↑ 24.0 |
| 炭水化物(g) | 328~427 | 304.0 | 278.0 | -8.6 |
| 鉄(mg) | 10.0 | 5.8 | 6.1 | ↑ 5.2 |

13

4 成果と課題 ～集団の成果～

- やせの改善
ローレル指数「やせ・やせぎみ」生徒
数値改善傾向
- 「必要な食事量」を知っている生徒
50% → 50%(変動なし)

14

4 成果と課題 ～集団の成果～

○ 意識・行動変容が見られた

生徒の
自己評価

4. 実行できているか、ふり返ろう！

目標に近づけているか、また実行してみでの感想を書こう。

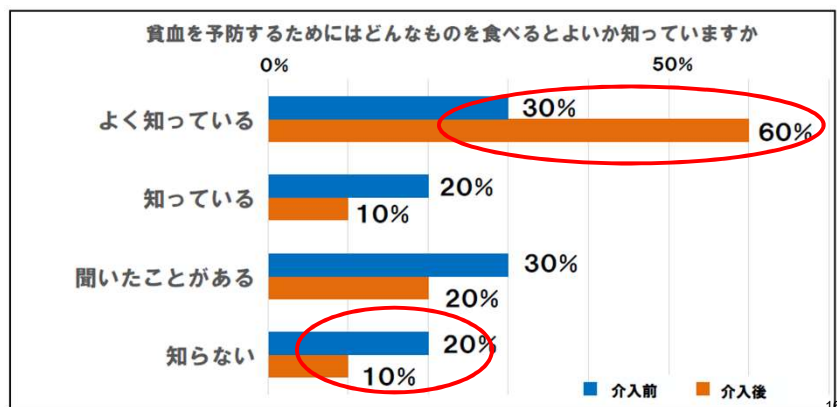
OK! 今までよりも少しごはんを多くついてたべる
ように意識していることが増えてきて、運動
をすることが前よりも楽にプレーできるよ
うに感じた。

OK! 200gを食べるのにはまだ「おなかがいっぱい」がたまる時
間にはあまり食べられなかったけど目標には
近づいていると感じました。すばらしい

15

4 成果と課題 ～集団の成果～

○ 「貧血予防の食べ物」を知っている生徒 30% → 60% (増加)



5 提案等

- 個別指導
- 部活動の顧問や給食主任, 養護教諭等との連携
- 保護者へのアプローチ

17

6 まとめ

- 継続的な指導により, 意識・行動変容につながった
- 「貧血傾向」や「食生活」を改善するため, 今後も指導を継続する必要がある

18