

令和6年度「学校部活動方針」 実践推進事業 優良事例発表会

令和7年2月18日

「部活動を通じた食育の実践」 新見市立哲多中学校 軟式野球部

新見市立思誠小学校
(新見市立学校給食センター)
栄養教諭 高西真理子

1 学校概要

○ 対象校：新見市立哲多中学校

▪ 生徒数71名（全校）



○ 対象部活動：軟式野球部

▪ 部員数23名

1年生7名（男子7名）

2年生7名（男子5名、女子2名）

3年生9名（男子9名）



2 研究の目的

○ 現状と課題

- 全体的に体が小さい生徒が多い
- 朝食を欠食している生徒がいる
- 栄養のバランスやスポーツ栄養についての知識が不十分な生徒がいる

○ 達成目標

- 筋肉量が増加した生徒 70%以上
- 朝食を毎日食べている生徒 10%以上増加
- 栄養のバランスが大切だと考える生徒の増加
- 運動前後にどんなものを食べるとよいか知っている生徒の増加

○ 研究計画

月	生徒		野球部保護者	保護者
	部活動(野球部)	学校全体(食に関する指導)		
4月				
5月				
6月	★食育講話・実技指導(環太平洋大学 保科先生、野球部員)		・アンケート調査(Googleフォーム) ☆3年学級活動「勝負めし献立を考えよう」→10月総体前に給食で実施	★食育講話(環太平洋大学 保科先生)
7月	☆スポーツと食事について	・体組成計測 ・ヘモグロビン値測定	☆朝食の大切さについて(1年給食時間) ★熱中症予防について(職員研修)(大塚製薬)	・食育だより
8月	*食事調査 ★食育SATと食育講話、ペジチェック (環太平洋大学 眞鍋先生、新見市健康医療課栄養士)			
9月	☆試合前後の食事について	・個別栄養指導	☆スポーツと食事について(1年給食時間)	
10月			★哲多地区PTA教育講演会(天満屋陸上部 トレーナー谷本先生、管理栄養士向井先生) ☆スポーツと食事について(2年給食時間)	★哲多地区PTA教育講演会(天満屋陸上部 トレーナー谷本先生、管理栄養士向井先生) ・食育だより
11月	☆筋肉修復、疲労回復のための食事について		☆中学生に必要な食事の量について(3年給食時間)	
12月	☆貧血予防の食事について	・ヘモグロビン値測定		・食育だより
1月	*食事調査		・アンケート調査(Googleフォーム)	
2月	★食育講話・実技指導(環太平洋大学 眞鍋先生他)	・個別栄養指導		・食育だより
3月				

☆は栄養教諭による指導 ★は外部講師による指導

3 取組内容

〈軟式野球部(生徒・保護者)〉

6月 環太平洋大学 保科圭汰先生による講話
「パフォーマンスを最大限に発揮する
試合前後の栄養補給のポイント」
環太平洋大学野球部員による実技指導



3 取組内容

〈軟式野球部〉

個人別目標の設定、部活動顧問・栄養教諭による継続した体組成、ヘモグロビン値測定及び栄養指導



月 日	できれば週1回測定				月1回測定	
	体重 (kg)	BMI	体脂肪率 (%)	筋肉量 (kg)	ヘモグロビン量	身長 (cm)
【2か月後の目標】 筋肉量を増やす!						
7/23	45.6 kg	19.0	17.8 %	25.6 kg	16.2	155
8/26	46.9 kg	19.1	18.1 %	36.4 kg		158.1
9/20	47.8 kg	19.0	16.2 %	38.0 kg		158.1



3 取組内容

〈軟式野球部〉

食事調査、ヘモグロビン値についての栄養教諭による個別の結果説明

小学生・中学生・高校生のための食事質問票

あなたの 最近1か月間の食べ方 をおしえてください。

小学生のみなさんは、かならず、お母さん・お父さん・おばあさん・おじいさんなど、食事をともにすることの多いひとといっしょに答えてください。

すべての質問にお答えいただいたら、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】をお返しいたします。

お答えいただくのに必要な時間は15分程度です。

【ご本人と保護者のかたへ】お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、こどもたちが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。お子様個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

1.00さん

あなたの推定エネルギー必要量は

3,389 キロカロリーです

★身体活動レベル：高い

食事調査から、摂取していると思われるエネルギー量は

3,624 キロカロリーです

食事の基本スタイル



2 時間前 糖質（主食）中心の油の少ない軽食



3 取組内容

〈軟式野球部〉

8月 環太平洋大学 眞鍋芳江先生による講話
「野球選手のための栄養講座」
食育SAT、市健康医療課 ベジチェック



3 取組内容

〈学校全体〉

6月 3年生学級活動「勝負めし献立を考えよう」
養護教諭、栄養教諭によるT・T



10月1日 市内の小中学校に提供



〈献立名〉

玄米ごはん 牛乳

ウイン(win)ナー

げんきサラダ

エッグいスープ(かきたま汁)

いよかん(いい予感)ゼリー



3 取組内容

〈学校全体〉

栄養教諭による給食時指導

1年生 「朝食の大切さについて」

1・2年生 「スポーツと食事について」

3年生 「中学生に必要な食事量について」



3 取組内容

〈学校全体(職員研修)〉

8月 大塚製薬 熱中症対策アドバイザー
山内翔先生による講話
「熱中症の予防について」



3 取組内容

〈哲多中学校区全体〉

10月 PTA教育講演会

天満屋ランニング事業部 谷本観月先生

天満屋女子陸上部管理栄養士 向井智春先生

「ランナーとしての心と身体づくりと

パフォーマンスを支える食事」



3 取組内容

〈新見市全体〉

食育だよりで掲載(成長期に必要な栄養素について)

にいみ〜るだより

NO.3 令和6年10月 新見市学校給食センター

「勝負めし献立」を実施しました

10月5日から開催された、中体連備北地区秋季総体にあわせて、「勝負めし献立」を実施しました。この献立は、哲多中学校3年生の生徒が6月に授業で考えてくれたものです。



授業では、試合前にはどういふ食事をしたらよいか勉強し、班ごとに献立を考えました。クラス内でどの班の献立がよいかを多数決で選び、その献立を市内の小中学校に提供しました。当日は哲多中学校に備北民報の方が取材に来られ、食べている様子を撮影したり、考えた班の生徒にインタビューしたりして、給食の様子を伝えてくれました。おもしろいネーミングなので、他校の児童生徒もこの日の献立を楽しみにしていました。

スポーツをする時、何を選んで食べるのかも大切なことです。日ごろの練習の成果を十分に発揮できるように、何をいつ食べるのかということにも目を向けて、食事をしましょう。

★10月1日(火)の献立★

- ・玄米ごはん…玄米には、ビタミンB1やB6が多く含まれています。ビタミンB群はエネルギーやたんぱく質の代謝を助けてくれます。
- ・ウイン(win)ナー…たんぱく質をとるため、そして「勝つ(win)」という意味から選びました。
- ・げんきサラダ…以前に提供した給食から、元気がでそうなサラダを選びました。
- ・エッグスープ…かきたま汁です。卵にはたんぱく質や鉄が多く含まれています。
- ・いよかんゼリー…ゼリーは消化・吸収が早く、エネルギー源になる糖質が多く含まれています。「いい予感」という願いも込めて選びました。



～試合に向けての食事のポイント～

	ポイント	おすすめの食品
試合前日	<ul style="list-style-type: none"> ◆炭水化物(糖質)の割合をいつもより多くします。筋肉に、より多くのエネルギー源をためることができます。 ◆揚げ物や脂の多い肉、生もの、根菜類など消化が悪いものは避けましょう。 	<p>主食(ごはん、パン、めん類、いも類)と菓物を多めに</p> <p>ごはん うどん パン</p>
試合当日朝	<ul style="list-style-type: none"> ◆前日と同じように、炭水化物(糖質)の割合をいつもより多くします。 ◆試合の3時間前には食べ終えましょう。 	<p>いも りんご みかん</p>
試合前	<ul style="list-style-type: none"> ◆エネルギーの補給のため、炭水化物(糖質)が多く、脂質の少ないものを食べましょう。 	<p>【1時間前】</p> <p>だんご カステラ あんぱん バナナ</p>
試合の合間		<p>【試合の合間】</p> <p>バナナ I&I「ゼリー」 100%果汁ジュース</p>
試合直後	<ul style="list-style-type: none"> ◆エネルギーの補給と筋肉の回復のため、炭水化物(糖質)とたんぱく質を同時にとりましょう。 	<p>にくまん リド「イチ(蒲など)おにぎり(さけなど)</p>

☆☆ 成長期に必要な栄養素 ②鉄 ☆☆

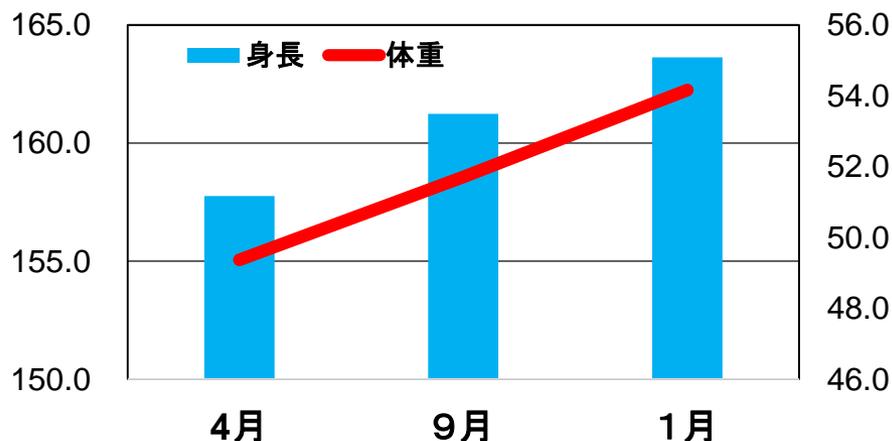
鉄は、私たちの体の中で、血液中のヘモグロビンという成分の材料となります。ヘモグロビンは酸素と結びついて、全身に酸素を運ぶ役割をしてくれます。鉄が体の中で不足している状態を「貧血」といいます。貧血になると、体の中が酸素不足の状態になるため、疲労感や息切れ、頭痛などの症状が現れます。また、激しい運動をすると汗と一緒に鉄が流れて失われるので、運動をしている人は、貧血にならないように、いっそう注意する必要があります。特に、小・中学生は成長期のため、貧血になりやすい時期です。日頃から鉄不足にならないように気を付けましょう。

鉄を多く含む食品

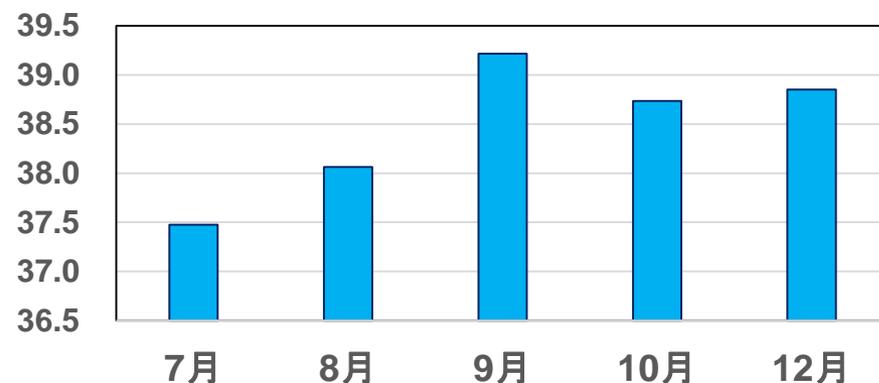
4 成果と課題

<軟式野球部の成果 ①体格の変化>

身長と体重の推移 (n=14)



筋肉量(kg)の変化 (n=12)



▪ 身長、体重の増加

(157.8cm→163.6cm、49.4kg→54.2kg)

▪ 筋肉量の増加 (37.5kg→38.9kg)

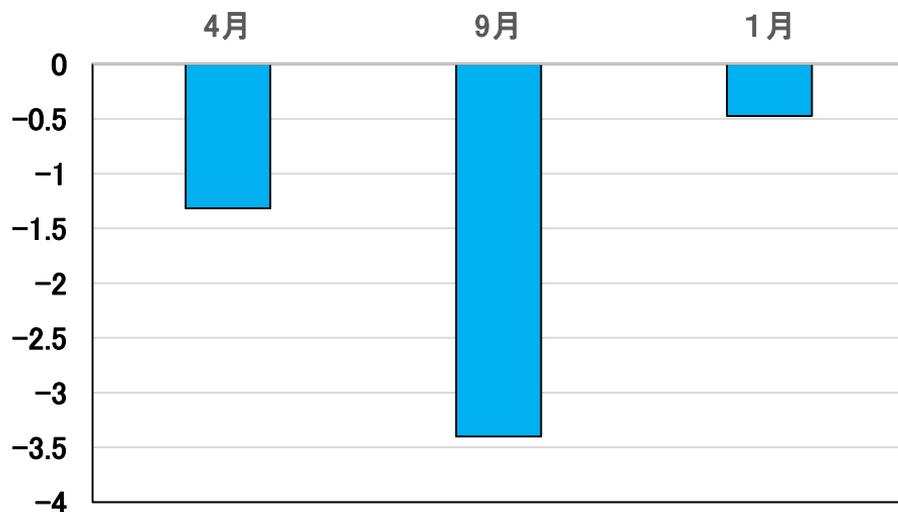
▪ 筋肉量が増加した生徒の割合 67%

▪ 個人目標を達成した生徒 9名中7名 (77.8%)

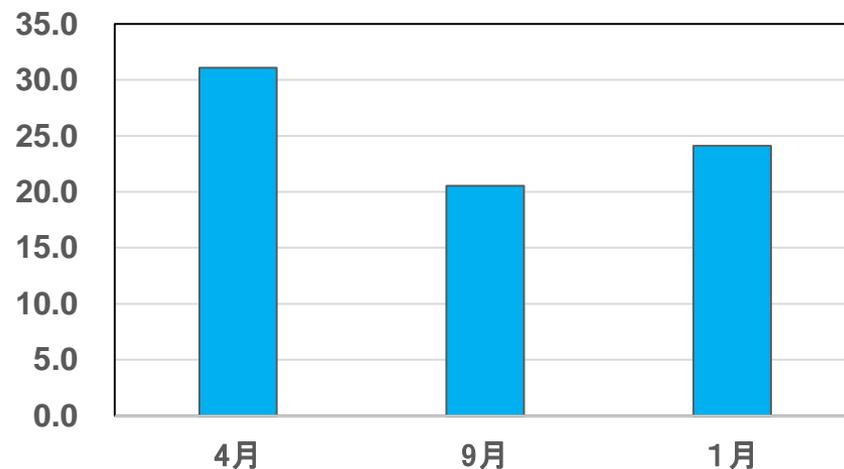
4 成果と課題

<軟式野球部の成果 ①体格の変化>

標準の生徒の肥満度の
推移(%) (N=14,n=12)



軽度肥満の生徒の肥満度の
推移(%) (N=12, n=2)



▪ 肥満度の改善

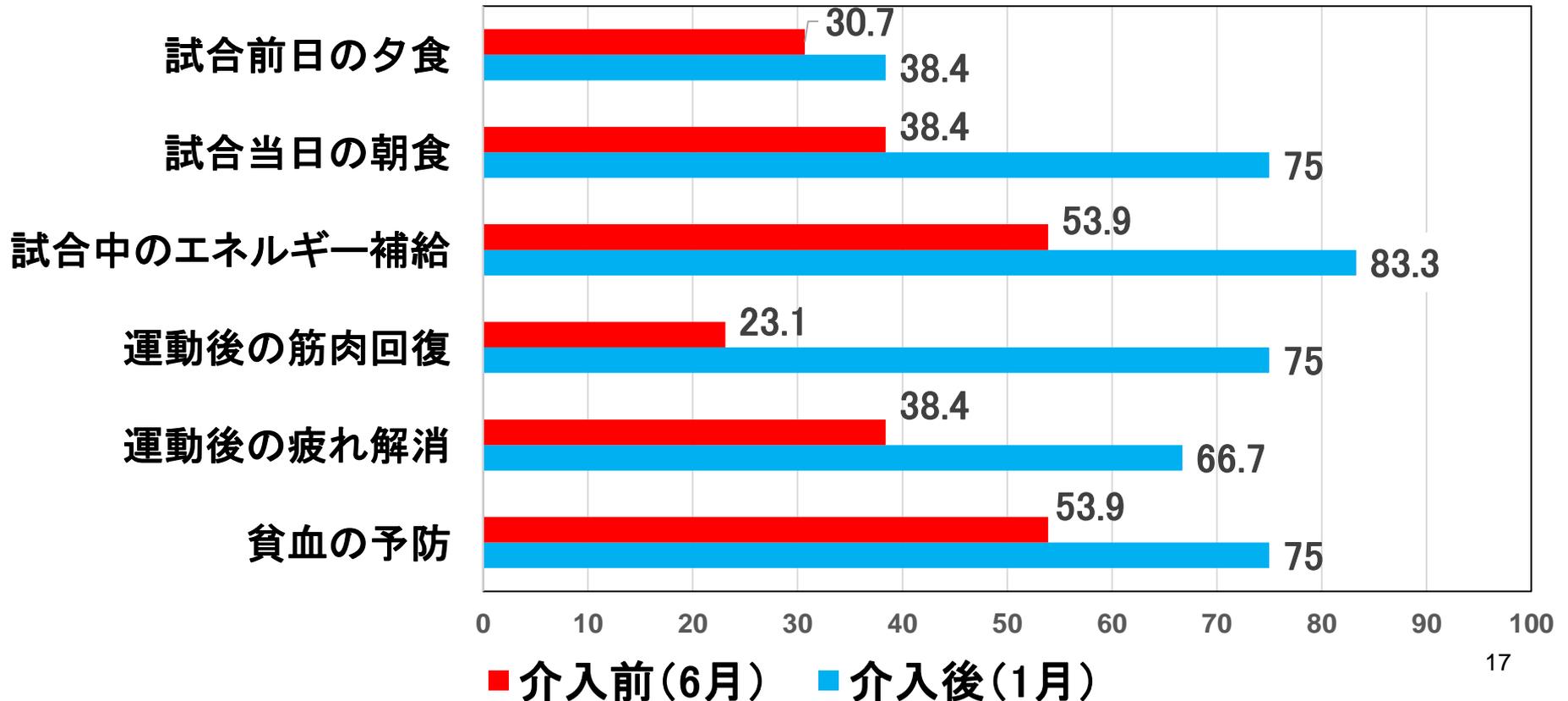
標準の生徒 (-1.1% → -0.4%)

軽度肥満の生徒 (31.1% → 24.1%)

4 成果と課題

＜軟式野球部の成果 ②意識の変化 (N=23、n=21)＞

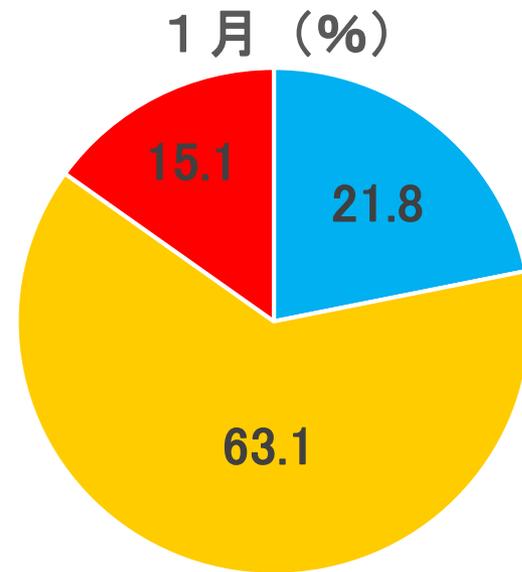
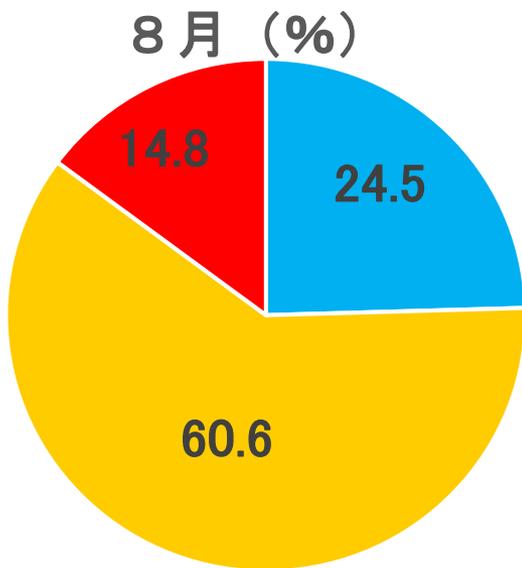
何を食べたらよいか知っている生徒の
割合の変化(%)



4 成果と課題

<軟式野球部の成果 ③行動の変化>

・PFCバランスの適正化 (N=14、n=11)



■ 脂質 ■ 炭水化物 ■ たんぱく質

■ 脂質 ■ 炭水化物 ■ たんぱく質

4 成果と課題

＜軟式野球部の成果 ③行動の変化＞

- ・朝食を毎日食べる生徒 (N=23、n=21) **69.2%→75%**

【1・2年のみ (N=14、n=12)】

- ・食事の量を増やすようになった生徒 **75%**
(そのうち筋肉量が増加した生徒**78%**)
- ・補食を考えて食べるようになった生徒 **50%**
- ・体重や筋肉量を気にするようになった生徒
33.3%
- ・補食を変えた生徒 **25%**

4 成果と課題

<軟式野球部の成果 ④保護者の変化>

【1・2年保護者のみ (N=14、n=9)】

(家庭での変化)

- ・補食として持たせるものを変えた 44.4%
- ・子どもの食事の量を増やした 33.3%

(保護者から見た生徒の変化)

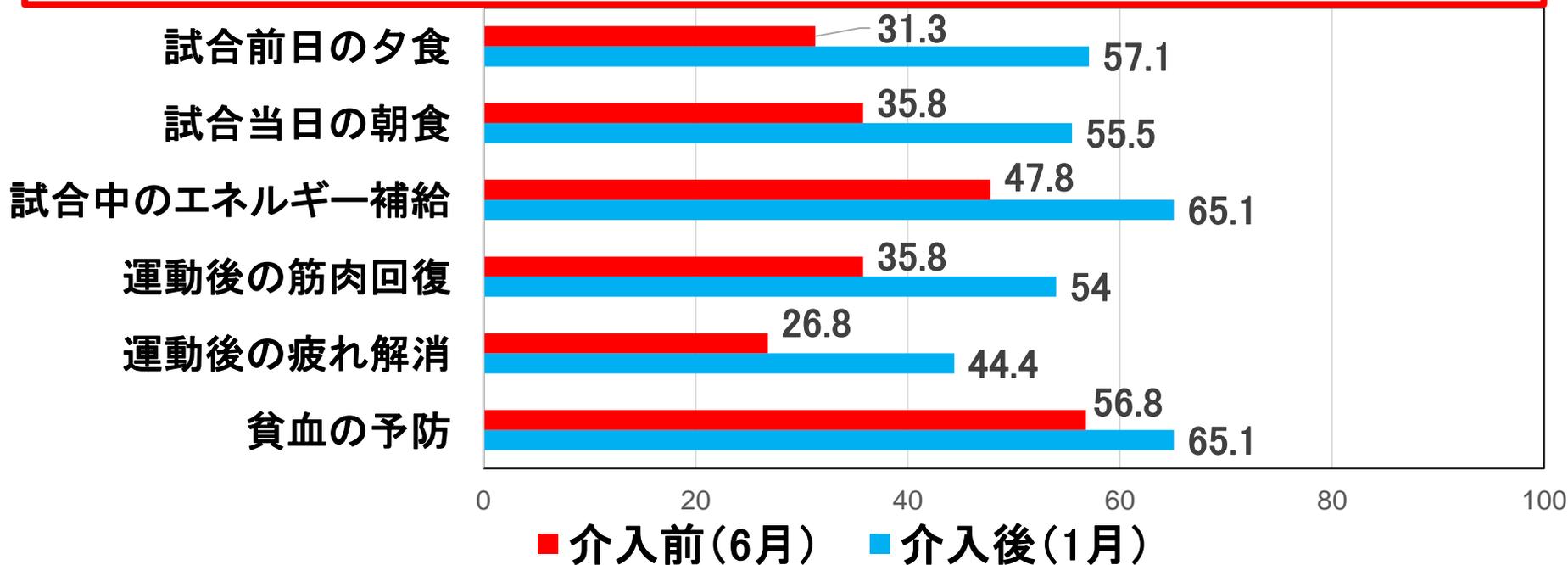
- ・補食の内容を気にするようになった 33.3%
- ・体重や筋肉量を気にするようになった 33.3%

4 成果と課題

< 学校全体の成果 (N=71、n=63) >

何を食べたらよいか知っている生徒の
割合の変化(%)

★ 目標達成



- ・自分の体に必要な食事の量を知っている生徒 70%→76%
- ・毎日給食を残さず食べている生徒 67%→73%

4 成果と課題

<課題>

- ・朝食を毎日食べている生徒 (N=71、n=63)
76%→76% (変化なし)
- ・栄養のバランスを考えて食事をするのが、
将来の健康のために大切だと思う生徒
(N=71、n=63)
97%→97% (変化なし)

○食環境や生活習慣の変容には、保護者の協力が不可欠であるため、継続的な指導と保護者への広報の工夫、連携が必要である

5 提案等

- 部活動顧問や養護教諭等学校、保護者との連携
- 定期的な体組成計測、ヘモグロビン値測定等による体の変化の見える化＋適した栄養指導
- 食育SAT、ベジチェック等の活用
- 市の健康医療課等との連携

6 まとめ

- 定期的な体組成等の測定と、測定結果に基づいた食の指導により、生徒の食に関する意識の変化、実践につながった
- 学校、給食センター、市の健康医療課等との連携により、効果的な取組ができる
- 食環境、生活習慣の変容のためには継続した指導と家庭との連携が必要である