

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

「部活動を通じた食育の実践発表」

陸上競技部・女子バスケットボール部

岡山県立岡山南高等学校



1 学校概要

商業学科

商業科

国際経済科

情報処理科

家庭学科

生活創造科

服飾デザイン科

運動部 4 割

今回の該当する部活動

陸上競技部 30名



女子バスケットボール部 13名



2 研究の目的

現 状

- * 練習内外問わず 怪我が耐えない。
- * 筋力アップなどの目標に応じて何をどれだけ食べたら効果的なのかわからない。
- * 女子部員に、鉄不足による貧血傾向の症状が多くみられる。



★課 題★

- 1 筋力アップしながら体重管理をしていく食事内容
- 2 疲労回復によい補食と効果的なタイミング
- 3 貧血予防の食事内容と生活習慣の見直し（特に女子）

教職員

栄養を学ぶ生徒

他の部員

岡山南食育実践
★研究体制★

家庭クラブ員

養護教諭・保健委員会



★達成目標★

- 1 定性評価（アンケート調査や意識調査等）と定量評価（体組成計・ヘモグロビン量測定器での記録の継続）で効果を検証
- 2 栄養を学ぶ生徒（生活創造科）が競技の課題に応じたレシピを考案
- 3 学校全体の活性化及び健康的な高校生活が送れるための広報活動

★取組内容★

＜取組 1 計測＞ 月 1 回程度

体組成計での筋肉量・BMI測定
アストリムでのヘモグロビン測定



<取組 2 ①学ぶ>

* リモート会議及び食育講演会
保健委員会と家庭クラブ主催

meiji 健康講座



* 見学（家庭クラブ）
味の素ナショナルトレーニングセンター



* アドバイザーによるサポート
くらしき作陽大学 影山先生

個別指導



講演会



健康指導



<取組 2②実践>

栄養を学ぶ生徒による朝食・補食に摂取できる
おむすびレシピ考案！



レシピ
作成！



何度も
試作！

レシピ作成！

目的に応じたおむすびが作れるように工夫

おむすびおしながき (11種類)

- 貧血予防**
- ・ 何個でも食べれちゃう！
肉タマおむすび
 - ・ pimento rice pack

- 骨密度アップ**
- ・ 骨密度アップおむすび
 - ・ シャケチーおむすび

- エネルギー補給**
- ・ ゲッター
 - ・ 幸福満点おむすび

- 疲労回復**
- ・ 豆苗いり炊き込みおむすび
 - ・ 梅しそささみおむすび
 - ・ スタミナ生薬焼きおむすび

- 筋力アップ**
- ・ チーとりたまむすび
 - ・ エナジーチャージおむすび



保健室・各教室に置いている

豆苗いり炊き込みおむすび

材料 (2個分)
米135g 水180g 鶏ささみ30g 油揚げ15g
豆苗30g しめじ40g にんじん20g れんこん25g
みりん12g しょうゆ12g 塩少々

作り方

1. 鶏ささみは筋を取り3cm角ぐらいに切る。
油揚げは油抜きして2cmの長さで1cm幅の細長切り。
にんじんは2cmの千切り、れんこんは一口大に切る。
豆苗、しめじは2cmぐらいの大きさに切る。
2. 炊飯器に、お米、水、塩、しょうゆ、みりん、具材を入れて炊く。
3. 炊きあがったら、混ぜて完成!

point

- ・ 「豆」と「絹揚げ野菜」の両方の栄養素持っている豆苗を使った!
- ・ たんぱく質の多い鶏ささみと油揚げを使っていて疲労回復に効く!



栄養価(1個分)	
エネルギー	201kcal
たんぱく質	2.0g
カルシウム	41mg
ビタミンB1	0.15mg
塩	1.3mg
食塩当量	1.4g

ポスター作成！ より身近に

 **POWER全開!!**
おむすびレシピ

1
エネルギー補給
・ケツ・イー
・本場蒲原おにぎり

2
骨密度アップ
・骨密度アップおむすび
・しゅけーおむすび

3
筋力アップ
・チーとれたるおむすび
・エナジーチャージおむすび

4
疲労回復
・豆苗いり炊き込みおむすび
・焼しそぎおむすび
・スタミナ牛蒡漬おむすび

5
貧血予防
・鉄タマおむすび
・Ginsen rice pack

おにぎりレシピはこちら➡ 

QRコードからレシピを
読み取ることができる

週刊 おにぎり

おにぎり食べてチャージしよう

パワー全開!

**貧血予防・骨密度UP
疲労回復・エネルギー補給
筋力UP**

おにぎりの告白
スポーツで力を発揮できるかも!
毎日をおにぎりが支えます!
3度の飯よりおにぎりっ!

おにぎりレシピみてお♡➡ 

< 取組③ 広める 家庭クラブによる取り組み >



おむすび講習会



補食の試食



< 取組③ 広める 保健委員による取り組み >

★保健だより

今年度記事テーマと発行日

- 6月 「睡眠」 (6/17)
- 7月 「タイムマネジメント」 (6/24)
- 9月 「運動と栄養」 (9/13)
- 10月 「休養」
- 11月 「食事」
- 12月 「睡眠」

(Coming soon)

内容打ち合わせ中・・・



保健委員が元気に集り始めるためには、
元気の源は？

！貧血に要注意！

貧血の要因

成長期、思春期

- ・身長、体重、骨格筋の増大に伴い血容量も増加する
- ・女子の場合、月経による出血

スポーツ

- ・運動中の汗による鉄の損失
- ・激しい運動による赤血球の破壊
- ・食事からの鉄摂取の不足

特にスポーツをする女子は要注意

貧血を改善・予防するための食事

- ①エネルギー不足にならないようにバランスよく食べる！
- ②鉄を多く含む食品を食べる！
- ③鉄の吸収をアップする工夫をする！
- ④胃腸の調子を整える！

たんぱく質とビタミンCで吸収アップ

鉄ヘルミン たんぱく質 ビタミンC



ビタミンCをさらにしっかりとるには？
ビタミンCは水溶性のため、お酢や果汁、レモン汁などと一緒に摂ることのできる料理がおすすめ

ベストパフォーマンスを発揮するためには...

「食事」・「休養」・「練習」 この3つが重要！

今回は体育祭直前ということで、体育祭の前日や当日の朝、体育祭の途中の補食では何を摂取すればいいのかわかりやすく紹介します。

- ①体育祭の前日 ⇨ ○ご飯をモリモリ食べる！炭水化物（糖質）を中心に！！
✗消化の悪いもの（揚げ物）は避けたほうがいいかも...
- ②当日の朝 ⇨ ○朝食は米、味噌、味噌汁、卵、バナナ、ヨーグルト、シリアル
✗脂質の多いパン（デニッシュ、クロワッサン）
※理想は3時間前までに食べるのがGood！！

③競技休憩時の補食

競技2時間前 - おにぎり、あんぱん、バナナ

競技1時間前 - ゼリー、バナナ

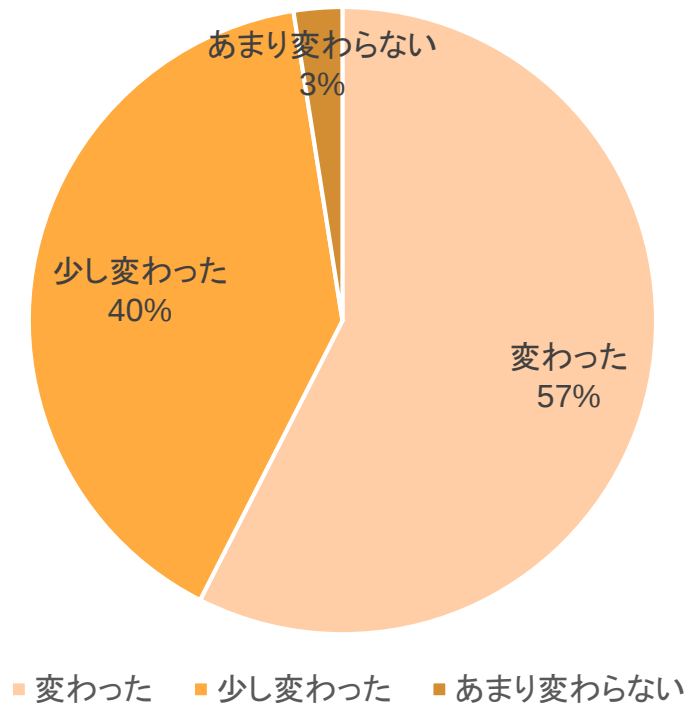
競技30分前 - スポーツドリンク、グミや糖（口に含みながら競技はダメ）



4 成果と課題

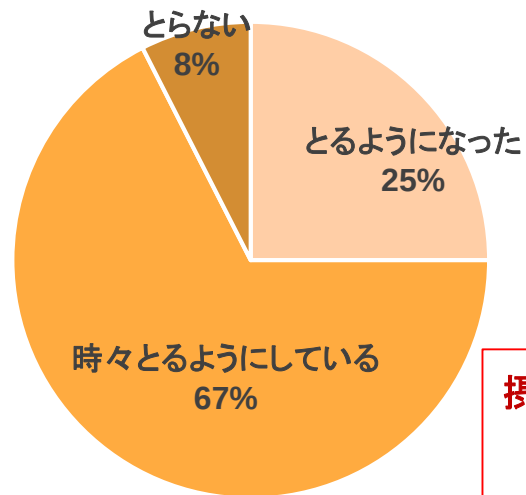
1 月 陸上部・女子バスケットボール部 40 名対象

Q 講習会を受けて、食事に対する意識が変わりましたか？



補食について

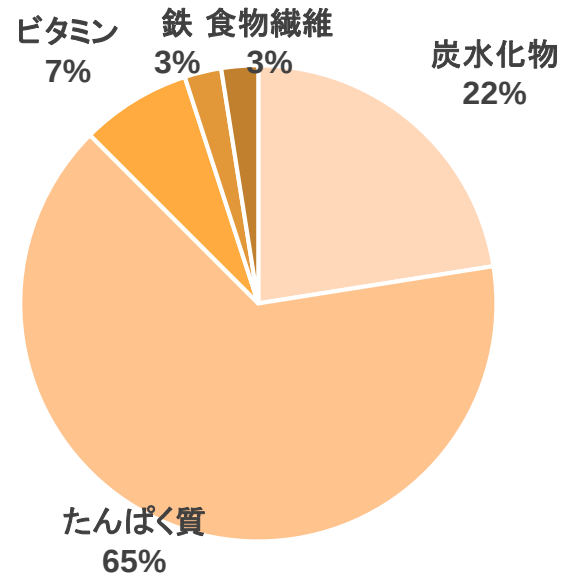
Q 食育サポートを受けて補食を摂るようになりましたか？



摂るようになった
→ **92%！！**

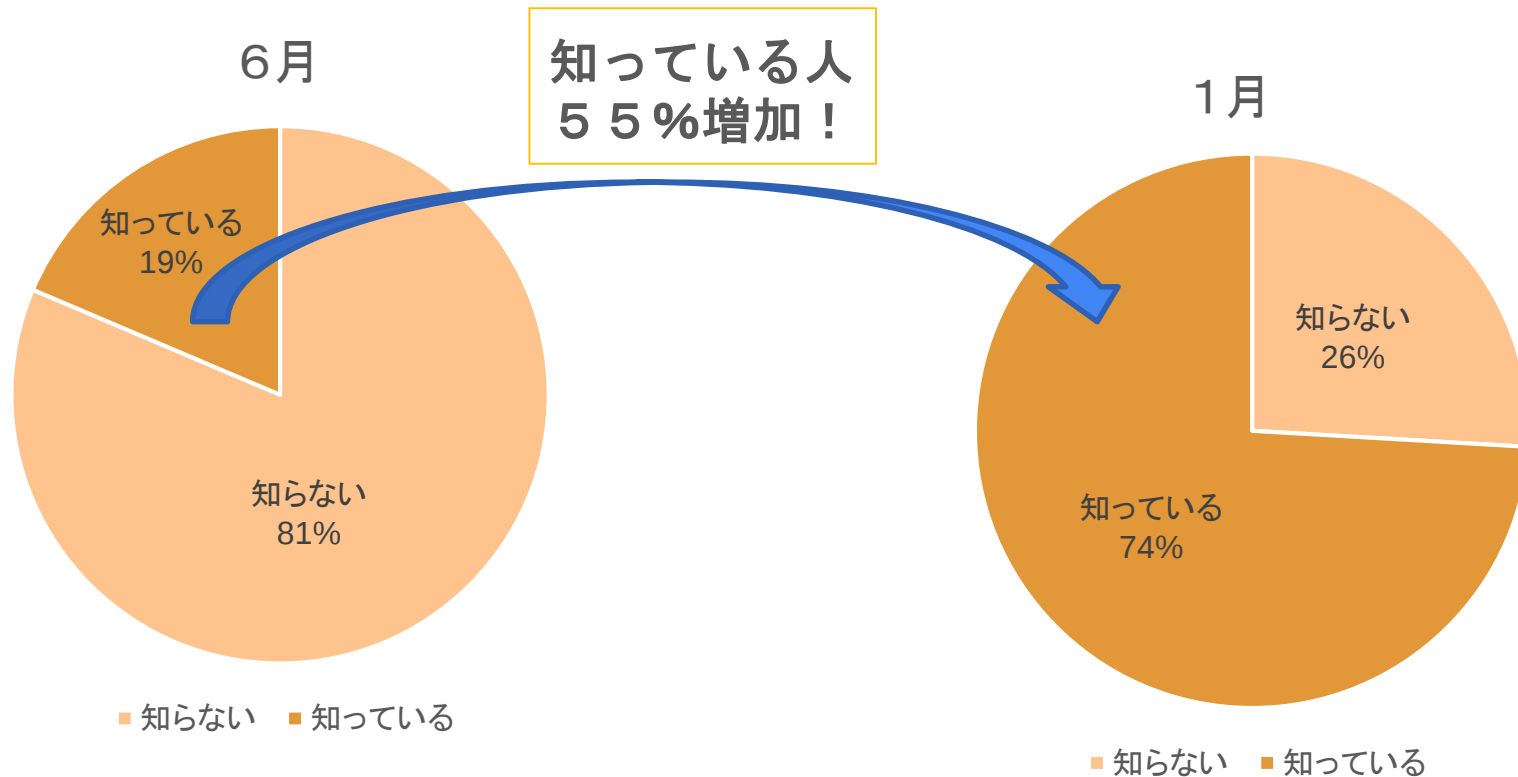
■ とるようになった ■ 時々とるようにしている ■ とらない

Q 補食で意識して摂るようになった栄養素は何ですか？



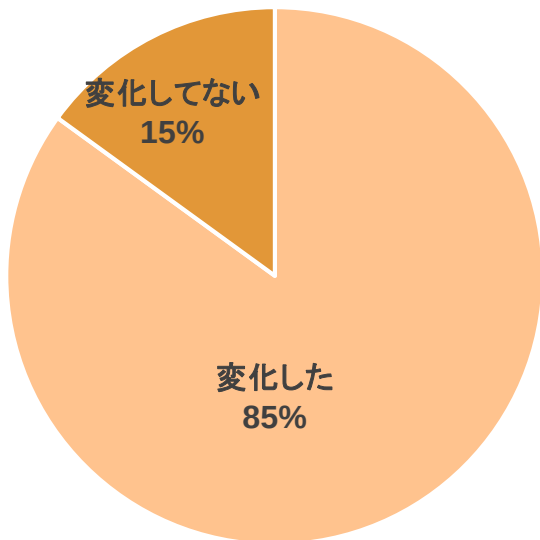
■ 炭水化物 ■ たんぱく質 ■ ビタミン ■ 鉄 ■ 食物繊維

Q 試合の前日に食べるとよい食べ物を知っていますか？

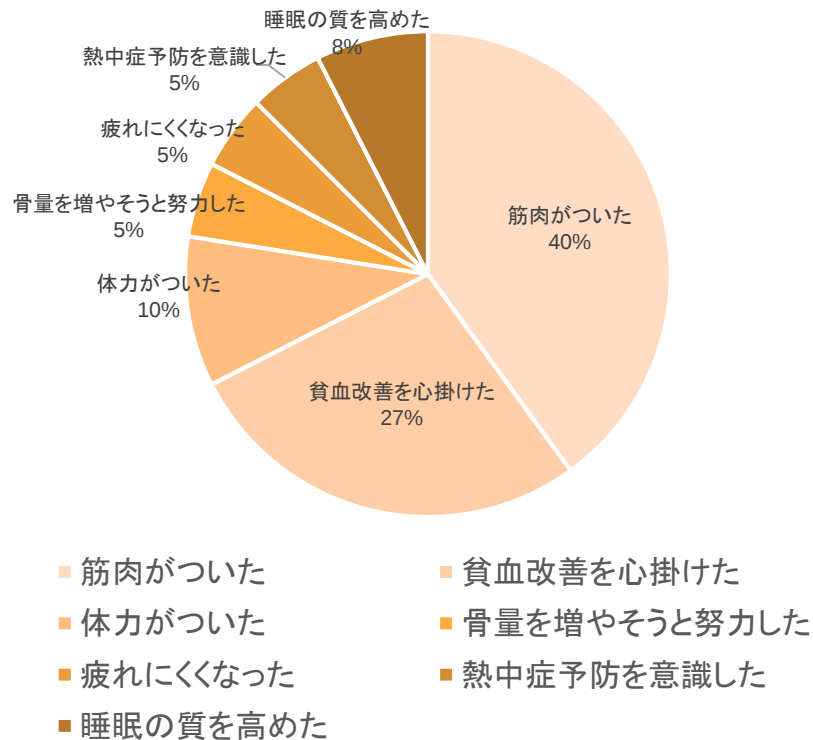


計測について

Q 計測をして、身体や意識は変化しましたか？



Q 計測をして、どのように変化しましたか？



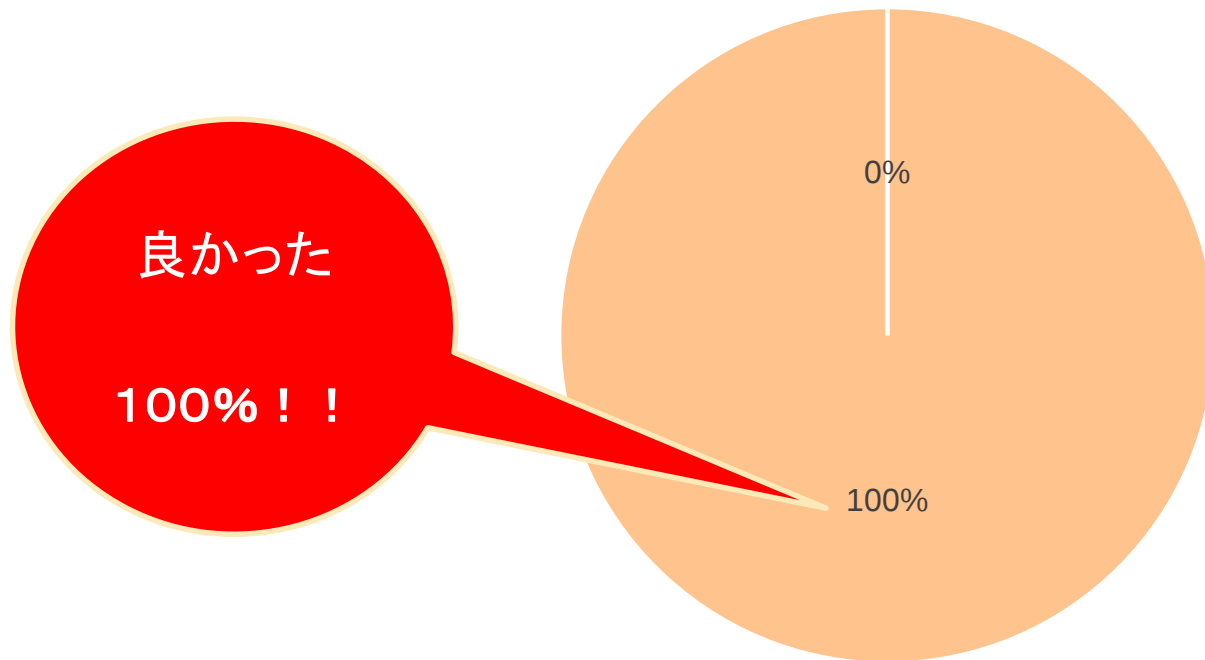
このプロジェクトを通しての部員の感想



食育実践を受けて

陸上競技部

女子バスケットボール部



★達成目標★

- 1 定性評価（アンケート調査や意識調査等）と定量評価（体組成計・ヘモグロビン量測定器での記録の継続）で効果を検証

→ △ さらに継続した計測が必要

- 2 栄養を学ぶ生徒（生活創造科）が競技の課題に応じたレシピを考案

→ ○ レシピ集作成！

- 3 学校全体の活性化のために保健委員会と協力した広報活動

→ ○ 保健委員会と共同で講習会や保健だよりで広めた

5 まとめ

- 1) 学校全体で取り組むことで、生徒の学習を活かすことができ、生徒同士の意識の向上がみられた。
- 2) アドバイザーの先生のアドバイスをいただけることで、部員だけではなく顧問や教員の学習の機会を得られた。
- 3) 各部員の食生活に対する意識の向上や計測値の目標到達できるよう、教員、生徒同士の協力体制をさらに発展させ、学校全体で引き続き働きかけを行う。

ご清聴ありがとうございました。

