

- I 部活動を通じた食育の推進
- 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

【倉敷市立南中学校】 ←学校名

1 実践テーマ	I 部活動を通じた食育の推進
2 実施対象部活 (学年・人数)	倉敷市立南中学校 陸上競技部 1年生 29人 (男子 20人 女子 9人) 2年生 26人 (男子 11人 女子 15人)
3 実施期間	令和4年6月～令和5年2月
4 達成目標	望ましい食事のとり方を理解し、実践する人の割合の増加と現状の改善 (やせ・肥満)
5 取組内容	<p>【アセスメント】 食・運動・生活に関するアンケート BDHQによる食事調査 身体計測結果 生活・食事目標日記</p> <p>【栄養教諭による指導の実践】</p> <p>① スポーツと食に関する講話 6月：試合前後の食事と補食のとり方 8月：バランスよく食べよう 11月：食生活を見直し改善しよう 2月：成果発表、スポーツと栄養に関するQ&A</p> <p>② 保護者との連携 ・講話のYou Tube 配信 ・ジュニアアスリート通信の発行 ・保護者コメント欄の活用</p> <p>③ 個別指導 身体計測の結果やアンケート結果をもとに一人ひとり面談→目標を決定</p> <p>④ 学校給食を活用した指導 ・給食を題材とした動画による指導 7月：中学生に必要な食事の量 12月：丈夫な骨をつくるための食事 ・給食配膳指導 (給食放送・掲示資料作成)</p>



	<p>【専門家と連携した指導】 7月：大塚製薬による講演「熱中症からカラダを守ろう」 11月：公認スポーツ栄養士 橋本玲子氏による講演 「スポーツに取り組む中学生の食事」 12月：エディオン女子陸上競技部選手・マネージャー による実技指導及び食育指導</p> <p>【検証】 食・運動・生活に関するアンケート BDHQによる食事調査 身体計測結果 生活・食事目標日記</p> <p>【評価】 研究前後のアンケート結果を比較し、行動変容や意識変容がみられたか。身体計測の数値改善や向上がみられたか。</p>
<p>6 取組における工夫点</p>	<p>○保護者との連携 中学生の食事の改善は家庭の協力が必須であるため、保護者への啓発を行った。保護者向けに生徒に講話したものと同一内容の動画を作成し、YouTube で見てもらえるようにしたり、講話後に保護者に向けて食とスポーツに関する情報、レシピなどを掲載した資料を配布したりした。また、講話を聞いて、生徒が考えたことに対して保護者からコメントをもらうことで家庭との連携をとるようにした。</p> <p>○専門家と連携した指導 大塚製薬の熱中症予防指導員、数々の有名チームや選手をサポートされてきた公認スポーツ栄養士、エディオン女子陸上部の選手とマネージャーを講師にお招きし、講話や実技指導をしていただく機会をコーディネートした。専門家による具体的な話を聞ける貴重な機会ということもあり、生徒はしっかり話を聞くことができた。また、指導後の感想には、自分の食生活を振り返ったり、今後のトレーニングの参考にしたりと、今後の生活に活かそうとする姿が見られた。</p>
<p>7 主な成果</p>	<p>○やせ男子6人中5人、やせ女子5人中4人がやせ改善 ○やせ男子の栄養素摂取量の平均値増加 （介入後増加率：エネルギー9.6%、たんぱく質2.6%、炭水化物26.8%、カルシウム3.4%、鉄10.3%、食物繊維45.9%） ○自分に必要な食事の量を知っている人の割合の増加 （よく知っている14%→35% まあ知っている50%→48% あまり知らない36%→17% 知らない0%→0%） ○給食を残さず食べる人の増加</p>



	<p>(毎日残さず食べる 64%→69% 週の半分以上は残さず食べる 25%→24% 週の半分以上は残している 4%→3% いつも残している 7%→3%)</p> <p>○脂質の多いおやつを摂取する人の減少、必要な栄養を補えるおやつを摂取する人の増加</p> <p>(スナック菓子 36%→32% アイスクリーム 36%→16% チョコレート 24%→19% 果物 20%→27% ヨーグルト 24%→35% おにぎり 16%→19%)</p>
<p>8 主な課題等</p>	<p>○やせ女子の栄養素摂取量の平均値減少</p> <p>やせ女子は5人中4人がやせの改善をしていたが、摂取エネルギー、炭水化物と脂質の摂取量の平均値が減少してしまった。運動をするためには炭水化物は重要な栄養素であることを指導してきたが、女子は炭水化物を食べると太るという感覚を持っている生徒が多く、女子全体のデータでも炭水化物の増加はみられなかった。継続して指導していく必要がある。炭水化物だけでなく、エネルギーやその他の栄養素の摂取量が極端に少ない生徒が複数おり、実際に食べた量より少なく申告している可能性も考えられる。中学生の場合、BDHQの記入は保護者の方に協力をお願いすることも検討していきたい。</p> <p>○肥満女子3人中2人が状態維持、1人はローレル指数増加</p> <p>肥満の女子生徒に対しては、成長期でもあるため、食事の量を控えることは言わず、バランスよく食べることやおやつの内容を栄養のあるものに代えること、規則正しい生活を送ることを指導することで肥満にアプローチしようと考えたが、成果が出なかった。今後は、自分がどれくらいの量を食べると良いか具体例を示すなど、食事の適正量についても提示していきたい。また、肥満の生徒に限らず、女子生徒の中には食事をたくさん食べて体重が増えることに恐怖心をもっている生徒も少なくなく、思春期女子への指導の難しさを感じた。肥満ややせの指導については養護教諭と連携できると、より充実した内容にできるのではないかと考える。</p> <p>○栄養指導や身体計測のための時間の確保</p> <p>指導していくにあたり、対象人数が多いため、同じ問題点を持つ生徒をグループ化して指導をする方法も考えたが、他の人の目が気になる生徒もいるということや、やせという問題一つとっても、原因や背景は個々に違うため、個別に指導することにした。しかし、1人にかかる時間がとても短くなってしまい、十分な指導に至らなかった。また、最初に指導した生徒と最後に指導した生徒では、その後、実践していく日数に差ができてしまった。毎月の身体測定でも、日数がとれないので全員</p>

	<p>同じ日に測定することになったが、運動途中で測定することになった生徒は、体重やヘモグロビンの測定値に、少なからず影響があったと考えられる。</p> <p>○調理場と学校の連携・協力体制の強化</p> <p>上記の課題を少しでも改善していくためには、調理場と学校が連携・協力する体制を強化して取り組んでいく必要がある。</p>
<p>9 提案等</p>	<p>【部活動における食育のメリット】</p> <p>○生徒が望ましい食事のとり方を理解し、積極的に実践していく機会がもてる。</p> <p>○肥満ややせなど、アプローチしにくい部分に介入するきっかけになる。</p> <p>○子どものパフォーマンス向上のために保護者も協力的である。</p>